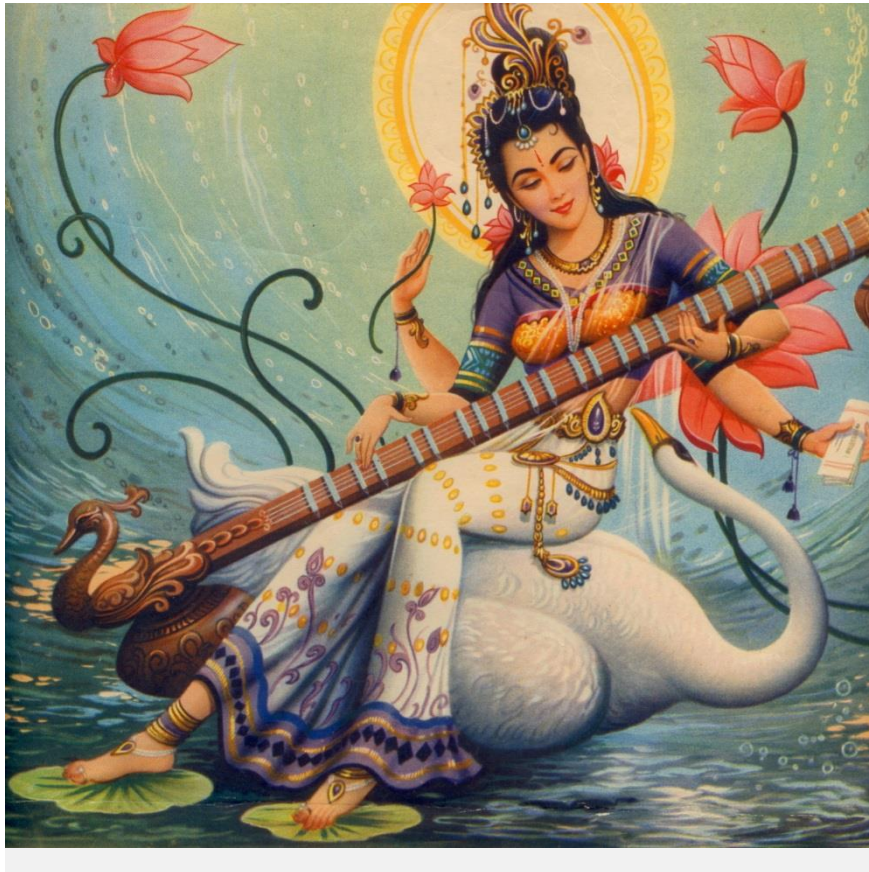


# *Il Potere delle parole*

Bollettino on line di Psicologia e Attualità  
NOVEMBRE 2016



**N° 60**

**ORGANO D'INFORMAZIONE DEL CENTRO STUDI DI MEDICINA PSICOSOMATICA**

VIALE DELL'OCEANO ATLANTICO, 13 00144 ROMA  
TEL. 06.45445779 FAX 06.45419906 CELL. 339.5258380

[www.ilpoteredelleparole.it](http://www.ilpoteredelleparole.it)  
[info@ilpoteredelleparole.it](mailto:info@ilpoteredelleparole.it)

**EDITOR:**

*Caterina Carloni psicologa e psicoterapeuta*

**Staff:**

*Giulia Abbate esperta in scienze della comunicazione*

*Monica Buccilli, pittrice acquerellista*

*Ornella Campo psicologa e psicoterapeuta*

*Leonardo Facchini poeta e saggista*

*Elisabetta Mastrocola scrittrice e giornalista*

*Antonio Pignataro funzionario pubblico*

Questa pubblicazione nasce dall'intento di offrire un panorama di insegnamenti filosofici e psicologici nella prospettiva dell'incontro interculturale.

*periodico on line presente su*



*in questo numero:*

***ALIMENTAZIONE NATURALE E SALUTE PSICOFISICA***



## **SOMMARIO**

### **IL QUADRO**

#### **I MANGIATORI DI PATATE**

*di Vincent van Gogh*

### **LA CIVILTA' DEL SOLE**

#### **AMBROSIA, NETTARE DEGLI DEI**

*a cura di Elisabetta Mastrocola*

### **L'ANGOLO DELL'ARTE**

#### **L'OFFERTA DEL CIBO COME STRUMENTO DI REALIZZAZIONE SPIRITUALE**

*a cura di Monica Buccilli*

### **L'OPINIONE**

#### **MENS SANA IN CORPORE SANO**

*di Leonardo Facchini*

### **SCIENZA BHAKTIVEDANTICA**

#### **LA MAGIA DELLA NUTRIZIONE (articolo pubblicato su Orizzonti Vedici, giugno 2014)**

*a cura di Caterina Carloni*

### **NEWS & CORSI**

*Care lettrici e cari lettori,*

*con questo numero concludiamo il felice ciclo di pubblicazioni iniziato dieci anni fa. I nuovi strumenti tecnologici e le nuove formule di comunicazione a distanza ci hanno indotto ad optare per la scelta di nuovi modelli di scambio e confronto interculturale.*

*Vi terremo al corrente delle nuove iniziative editoriali dei nostri articolisti e delle rubriche dove potrete continuare a leggerci.*

*Buona continuazione di viaggio!*



Nel corso degli ultimi 15 giorni sono stato a dieta; quanto ho perso? 15 giorni.  
(Mark Twain)

# *IL QUADRO*



*I mangiatori di patate, Vincent van Gogh, 1885, Museo Van Gogh di Amsterdam*

# LA CIVILTA' DEL SOLE

a cura di Elisabetta Mastrocola



## AMBROSIA, NETTARE DEGLI DEI

*«Avete mangiato qualche frutto, ed ecco che quel cibo, una volta digerito e assimilato, contribuisce al buon funzionamento di tutto il vostro organismo. Qual è l'intelligenza capace di apportare ad ogni organo del nostro corpo quello di cui ha bisogno affinché si possa continuare a vivere? ... Come non essere in ammirazione davanti ad essa? Grazie a quel cibo, continuate a vedere, udire, respirare, gustare, toccare, parlare, cantare, camminare. Ne trarranno profitto anche i capelli, le unghie, i denti, la pelle ... Sì, come non essere colti da ammirazione davanti a questa intelligenza? Pensate a lei. Cercate di scoprirla e di manifestarle la vostra riconoscenza. Ciò che è essenziale nel cibo non è la materia degli alimenti. Quello che è essenziale è l'energia che contiene, la quintessenza imprigionata in esso, poiché è lì che si trova la vita. La materia degli alimenti non è che un supporto. Attraverso questa materia, dobbiamo cercare di cogliere la quintessenza, per nutrire anche i nostri corpi sottili. È un errore*

*considerare che mangiamo solo per nutrire il nostro corpo fisico, mangiamo anche per nutrire il nostro cuore, il nostro intelletto, la nostra anima, il nostro spirito»*

Estratto da *VODA, l'acqua* - Opera Omnia, Volume XX  
Omraam Mikhaël Aïvanhov  
Éditions Prosveta



Si è già parlato altre volte sull'importanza della disposizione con la quale ci si siede a tavola per il pasto e tutti conoscono la differenza fra il mangiare con fretta, ansia e nervosismo e il mangiare con calma e rilassatezza. Al di là del gradimento del cibo, la serena predisposizione produce a sua volta maggiore benessere, soddisfazione e buon umore.

Il pensiero del Maestro Aïvanhov ispira delle profonde riflessioni sulla sostanza del cibo. Ciò che è essenziale è proprio la vita che non si vede. Gli scienziati non la vedono ma ne misurano il movimento. Vedono ciò che è mosso, non ciò che muove ... Che sia vista oppure no, questa sostanza vitale non può essere ignorata. Il discorso riguarda tutti, credenti e atei, attivi spiritualisti e indifferenti, perché il cibo che assimiliamo forma il nostro corpo, e noi diventiamo quello che mangiamo. È semplice e chiaro. Però, mangiare una mela non ci farà diventare una mela e questa affermazione, proposta da filosofi e scienziati, esprime concetti complessi che possono condurre molto lontano verso una direzione la cui destinazione è rivestita da grandi misteri.

Basta comunque, per trarne il massimo beneficio, rivolgere l'attenzione verso la sostanza, la quintessenza contenuta negli alimenti, anche non sapendola definire, perché una simile attenzione facilita l'espansione della coscienza, l'apertura verso sensazioni molto precise seppure personali, e pone molte ed ulteriori domande. Da

dove viene l'energia che fa crescere le piante? Di cosa è impregnata? Cosa ha penetrato e attraversato il frutto? Quale programma di sviluppo è inscritto in un seme? E poi, oltre le domande e la ricerca di risposte, come non esserle grati per i doni ricevuti, quali la forza e la salute?

Accesa in noi la gratitudine, questa a sua volta apre altre porte e offre altri doni. Il cuore si alleggerisce e si rallegra, il pensiero espande la rete delle sue intuizioni e illumina zone buie alle quali non aveva accesso. Si innesca una reazione a catena e anche tutti i cinque sensi sembrano migliorare. Gli occhi si aprono e si distendono, mettendo a fuoco con maggiore chiarezza, le orecchie sentono suoni lontani ... Non accade come con il lupo di Cappuccetto Rosso ... È invece l'ergersi di un essere umano più intensamente incarnato nel corpo, che rintraccia nell'energia pulsante nel frutto, la stessa che pulsa in sé stesso, poiché il diapason automaticamente fa risuonare la quintessenza della natura che lo abita. La natura che, anche, è.

Spirito e Materia si riconoscono consustanziali l'uno all'altra.

Non esistono più divisioni. La separazione ha cambiato il suo nome in molteplicità. La molteplicità si rispecchia nell'Ente unitario e l'Energia circola incessante, fluida e in pace.

Ecco allora che il momento del pasto diventa un'inaudita possibilità per accogliere in sé uno stato di grazia insospettabile.

E nelle occasioni in cui si condivida una simile esperienza, il banchetto dove si gusta il delizioso sapore dell'Ambrosia, per il tempo di un battito di ciglia, si ha la sensazione di essere condotti al solenne cospetto degli Dei.

Elisabetta Mastrocola



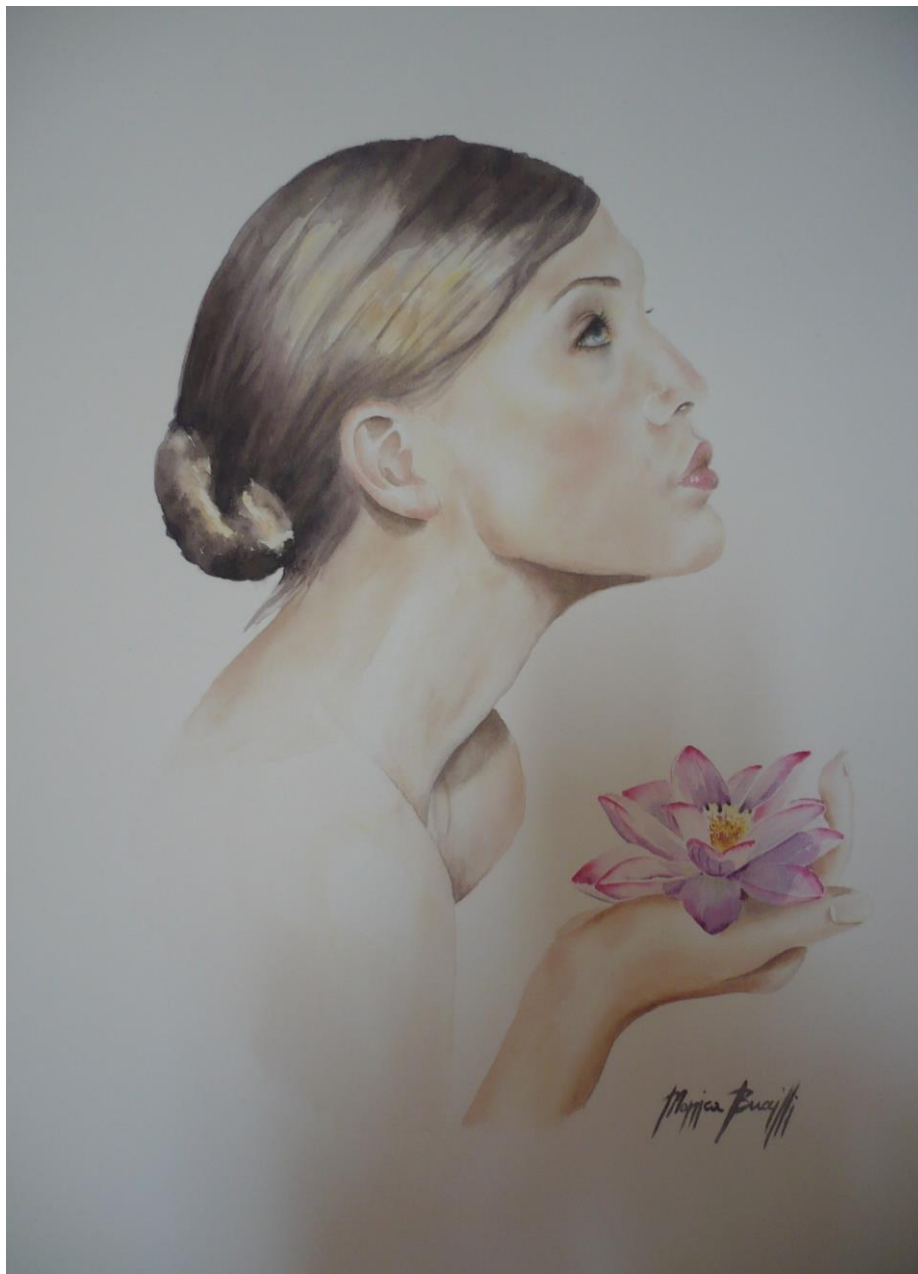
**Elisabetta Mastrocola è giornalista e scrittrice.**

**Pubblicazioni, attività e programmi sul suo sito [www.scrittura-creativa.it](http://www.scrittura-creativa.it).**

# L'ANGOLO DELL'ARTE

a cura di **Monica Buccilli**

## L'OFFERTA DEL CIBO COME STRUMENTO DI REALIZZAZIONE SPIRITUALE



Dall'alimentazione dipende gran parte della salute fisica e mentale dell'uomo, in quanto alla salute fisica corrisponde la salute mentale e quindi, se il corpo fisico, inteso come "macchina", funziona bene e non crea alcun problema, anche la mente sarà lucida e serena e avrà la possibilità di rivolgersi ad altri campi che non siano prettamente materiali.

Se, al contrario, il corpo fisico è intossicato e mal curato, allora anche la mente sarà inquieta, insoddisfatta, in disequilibrio e di conseguenza rimarrà legata al piano fisico.

Nella *Taittiriya Upanishad* viene spiegato che l'essere incarnato, il *Jiva-atman*, è il prodotto di ciò che mangia. Il corpo fisico, il primo involucro che ricopre il sé, è prima di tutto il risultato del processo nutrizionale.

Le *Upanishad* mettono in evidenza che anche la mente è costituita di materia prodottasi a seguito del processo nutritivo, l'unica differenza consiste nel fatto che la mente è materia sottile, mentre il corpo è materia grossolana.

La correlazione cibo - pensiero viene più volte menzionata in questi testi per sottolineare che qualità e quantità degli alimenti ingeriti influenzano entrambe sia la struttura fisica che quella psichica.

Nella *Chandogya Upanishad*, a dimostrazione dell'importanza del cibo e del legame stretto tra cibo e pensiero, viene narrato un episodio: Shvetaketu, dopo essere rimasto a digiuno per quindici giorni, era così scarico di energia mentale da non ricordare più nemmeno gli insegnamenti dei Veda. Ma quando il sedicesimo giorno mangiò, riuscì a recuperare la sua forza psichica e a ricordare tutto ciò che aveva imparato.

Lo *Yoga Darshan* insegna che solo dopo un corretto lavoro sul piano fisico, l'uomo può dedicarsi al viaggio interiore che lo porterà alla scoperta del suo vero sé, all'unione con il divino. Il primo gradino iniziatico riguarda l'etica sociale. L'impianto etico è fondamentale, poiché la purificazione della mente e del cuore non è possibile senza le astensioni, *yama*.

Le astensioni hanno validità universale e non sono relative a casta, credo, colore, fede o nazione. Prima fra tutte *ahimsa*, la non violenza, o meglio il desiderio di non nuocere alle altre creature. Non dobbiamo né uccidere né farci complici dell'uccisione di innocenti animali per nutrirci e non dobbiamo uccidere neppure una pianta, se non è necessario.

Infatti, non dobbiamo crederci in perfetta armonia con le leggi della natura solo per aver adottato un regime alimentare vegetariano: anche i vegetali sono esseri viventi!

Nella *Manu - samhita* è sancito il principio che "una vita vale una vita", poiché non possiamo creare, non abbiamo il diritto di togliere la vita a nessun essere vivente.

E' pur vero che una forma di vita deve nutrirne un'altra: questa è la legge della natura.

Nutrendoci di vegetali, che hanno un sistema nervoso molto meno sviluppato di altre creature, commettiamo il minor danno possibile.

La perfezione della dieta vegetariana la otteniamo soltanto nutrendoci con cibo offerto al Signore Supremo, per non subire reazioni *karmiche* negative.

Solo così, percependo profondamente l'unità fra l'uomo, le creature, il creato e il Creatore e considerando sacro il momento dedicato all'alimentazione, il cibo assume un carattere divino e, diventa non solo cibo per il corpo ma anche per l'anima che, nutrendosi di cibo rituale, partecipa al ciclo infinito della vita.

Nella *Bhagavad-gita* il verso tredicesimo del terzo capitolo recita "I devoti del Signore sono liberi da ogni peccato perché si nutrono di cibo offerto prima in sacrificio. Gli altri, che preparano il cibo solo per un piacere personale, in verità si nutrono solo di peccato".

Con le Sue immense energie trascendentali, il Signore Supremo, Sri Krishna, può convertire la materia in spirito: la sostanza materiale del cibo che Gli viene offerto diventa completamente spiritualizzata.

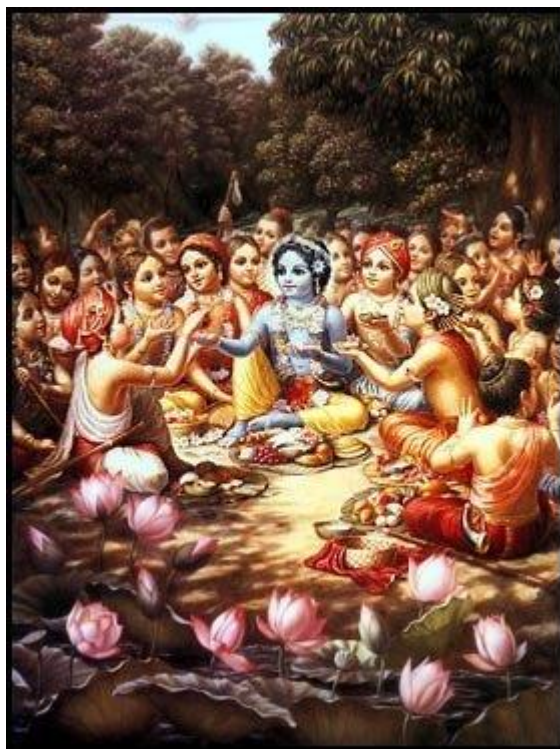
Questo cibo è chiamato *prasadam*, che in sanscrito significa "misericordia del Signore".

Il cibo a Lui offerto rimane esteriormente tale e quale, è la qualità che cambia, infatti, diventa qualcosa di diverso: acquista quella qualità spirituale che ci permette di progredire, evolvere spiritualmente, che purifica il nostro corpo e produce tessuti cerebrali più fini rendendo più nobili, più alti i nostri pensieri, elevando il nostro livello di coscienza. L'uomo ha un'insopprimibile tendenza ad evolvere psicologicamente e spiritualmente e i mezzi che ha a disposizione per questa crescita sono i suoi desideri, i suoi pensieri e le sue azioni.

Gli insegnamenti vedici ci avvertono che la vita nella forma umana comporta grandi responsabilità, mentre nelle specie animali, l'essere vivente è dominato completamente dagli istinti propri della specie alla quale appartiene e segue un rigido schema di comportamento dettato dalle necessità del corpo, perciò non è responsabile delle azioni del corpo stesso e non provoca nuovo *karma*.

Il fine della vita nella forma umana è quello di ristabilire l'originale relazione con l'Anima Suprema, e, solo andando oltre il vegetarianismo e arrivando al *prasadam*, l'atto del mangiare può aiutarci a raggiungere questa meta.

Le qualità spirituali del *prasadam* vanno apprezzate profondamente ricordando che poiché Krishna lo ha accettato, non è diverso da Lui.



Ma quale cibo offrire? I versi otto, nove e dieci del diciassettesimo capitolo della Bhagavad-gita ci informano in proposito. I prodotti freschi del latte, i vegetali, la frutta, i cereali, i legumi,

lo zucchero, il miele combinati tra loro sono cibi influenzati dalla virtù e nutrendoci di tali cibi è più facile diventare tranquilli, sereni, intelligenti, produttivi, altruisti.

Le sottili leggi del *karma* mettono in evidenza che chi, invece, si nutre di alimenti sotto l'influenza della passione o dell'ignoranza quali carne, pesce, uova, tè, caffè, bevande alcoliche, fa emergere i tratti negativi del carattere, come la crudeltà, la depressione, l'arroganza, l'apatia, l'insensibilità, l'ansietà, l'invidia, infatti lo spirito dell'uomo quando è inquinato dagli effetti di un *karma* negativo, risultante dalle azioni violente, nasconde le sue qualità migliori.

Lo scopo dell'alimentazione è quello di allungare la vita, purificare la mente e rinforzare il corpo. Il vegetarianismo in questa prospettiva, dunque, ha una dimensione più elevata, spirituale che può aiutarci a sviluppare il nostro naturale amore per Dio. Eccoci al secondo imprescindibile punto: l'offerta deve essere fatta con un sentimento di amore e devozione, *bhakti*.

Tutto proviene da Lui e noi possiamo offrirGli soltanto il nostro amore e la nostra gratitudine a testimonianza della purezza e della devozione del nostro cuore.

L'ingrediente principale nella preparazione, nella presentazione, come nell'offerta di questi cibi è l'amore per il Signore Supremo.

Il verso ventisei del nono capitolo della *Bhagavad-gita* recita: "Se qualcuno Mi offre con amore e devozione una foglia, un fiore, un frutto o dell'acqua, accetterò la sua offerta".

Sua Divina Grazia A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada ci ha lasciato un'insegnamento:

" Dobbiamo ricordare che non è tanto il vegetarianismo la cosa importante, quanto il fatto che dobbiamo solo cercare di imparare ad amare Krishna. L'amore è dare e ricevere: diamo qualcosa al nostro Amato, Lui dà qualcosa a noi e l'amore cresce".



Monica Buccilli, acquerellista.

Galleria d'arte su [www.artmajeur.com/Monica-Buccilli-1](http://www.artmajeur.com/Monica-Buccilli-1).

# L'OPINIONE

di Leonardo Facchini



## MENS SANA IN CORPORE SANO

Le ragazze d'oggi che si sentono belle , come spesso lo sono, vanno per le strade e nei giardini disinvoltate con minigonne e pantaloncini, con il malizioso piacere di piacere. E nei gruppi di amici sono ciarliere, tenendo viva ogni sorta di conversazione mentre, con il loro ragazzo, sanno usare blandizie ed essere ruffiane per farsi coccolare. Con il concorso del loro corporeo linguaggio esprimono armonioso benessere fisico e mentale. Questo è il loro messaggio invariato nei loro casuali incontri durante le mie passeggiate in città e, più chiaramente al mare, così come adesso nei freschi mattini di fine settembre.

Io che non sono più un ragazzo, cerco di ritagliarmi attimi di benessere, provando a mantenermi in forma fisica con i miei esercizi e corsette nei parchi di Torino, come del resto fa molta gente di ogni età, oggi è di moda, da queste parti e in diverse zone d'Italia e del mondo.

Vi assicuro che tale pratica funziona perché, al termine della stessa, ci si sente più leggeri ed efficienti nel corpo e, soprattutto, più rilassati nella mente. Non è necessario correre, basta solo allenarsi ad andare con passo adeguatamente sostenuto, secondo le proprie forze e condizioni fisiche. Potrei altresì suggerire, poiché lo sperimento ogni giorno, al pari di tante altre persone, di prepararsi a tavola - quando si introduce "carburante" - ad attenersi possibilmente a una dieta corretta, rivedendo magari

qualche cattiva abitudine, senza però privarsi della varietà degli alimenti, ossia... di quasi niente.

### EST MODUS IN REBUS

quindi non eccedere nella quantità, privilegiando la qualità, la freschezza e la naturalezza dei cibi.

Poiché ciascuno è medico di se stesso, sarebbe logico che scegliesse gli alimenti compatibili con le proprie condizioni di salute. A semplice esempio, se si soffre di colesterolo alto, si dovrebbe ovviamente evitare l'uso frequente di formaggi, specialmente quelli stagionati e grassi; se si hanno infiammazioni emorroidarie, sarebbe opportuno seguire la dieta della "pecora", come la chiamano i gastroenterologi, cioè a base di verdure, con frutta appropriata e cereali integrali, e così di seguito per altri tipi di disturbo. Purtroppo molti, pur essendone a corrente, si comportano come ignoranti. Invece bisognerebbe volersi bene, poiché cibo e salute sono spesso interdipendenti. A questo punto tuttavia qualcuno si potrebbe chiedere perché i medici fumano quando invece predicano continuamente che fa male. Potrei rispondere che sono l'eccezione alla regola... se fossero in pochi.

Perché l'enorme schiera dei fumatori, compresi, ahimè, gli adolescenti, non tiene in debito conto che il fumo si somma all'inquinamento delle nostre città?

Eppure c'è gente che va al mare per respirare un po' d'aria buona e si mette a fumare con la pancia al sole, magari sotto le narici del vicino costretto a inalare, suo malgrado, fumo passivo. Succede anche sui treni, dov'è vietato, e se si invita il fumatore a spegnere le sigarette, si rischia perfino la pelle (è cronaca recente).



### DE GUSTIBUS NON DISPUTANDUM

Tornando alle diete, quella mediterranea, tanto consigliata e propagandata, tende a subire la concorrenza di quelle particolarmente in voga: la vegetariana (7% della popolazione) e la vegana (1,5% ca.) che esclude anche il consumo del latte e dei suoi derivati, nonché delle uova. Entrambe, oltre a porre in rilievo i benefici che se ne ricavano per la salute, perseguono il fine etico, che peraltro è anche principio sul quale

si fondano, del rispetto dell'ambiente e la salvaguardia degli animali quali esseri viventi e senzienti.

Contemplano un'agricoltura ecosostenibile non rivolta al profitto, ma onesta e pulita atta a valorizzare l'identità territoriale.

Il passaggio eventuale da una dieta a un'altra non può, ovviamente, prescindere dalle abitudini radicate in ogni singolo individuo circa il criterio di assumere una giusta quantità utile all'organismo di protidi, lipidi, glucidi (proteine, grassi e zuccheri) e, altrettanto, di vitamine. Cambiano infatti le fonti di approvvigionamento, sia pure relativamente poiché in diversi casi restano le stesse (cereali e verdure). Ad ogni modo si dovrà procedere con una certa gradualità per non creare bruschi squilibri.

Mi limito solo a tali accenni poiché l'argomento richiederebbe necessari e specialistici approfondimenti, evitando perciò di trattare particolari che non rientrano nelle mie competenze.

Rispetto le convinzioni di tutti, tenendo personalmente a precisare di essere più che mai innamorato della natura e degli esseri che la popolano, comprese le piante che respirano e ci aiutano a respirare; condanno ogni atto di vandalismo.

Concludo col dire, nel rispetto di chi è schierato da una parte o dall'altra: " De gustibus non disputandum".

Importante è che ognuno basi le sue convinzioni su fondate ragioni e sia consapevole e responsabile delle proprie scelte.

Leonardo Facchini



**Ufficiale dell'Esercito in congedo, Leonardo Facchini ha ricevuto numerosi riconoscimenti in vari concorsi letterari nazionali e internazionali. Vive a Torino con la sua famiglia.**

# ***SCIENZA BHAKTIVEDANTICA***

a cura di Caterina Carloni



Chi vede in me tutte le cose e tutte le cose in me, per costui io non sono perduto, per me egli non è perduto. Lo yogin che mi onora come presente in tutti gli esseri e si rifugia in questa unità, questi è sempre in me, in qualsiasi stato si trovi.

*(Bhagavadgītā, VI, 30-1)*

## LA MAGIA DELLA NUTRIZIONE

Nei racconti mitologici di tutte le tradizioni, le avventure dell'eroe ripercorrono simbolicamente le tappe evolutive che conducono ogni uomo a ricongiungersi alla propria vera natura fino ad arrivare al nucleo centrale del suo essere: il Sé infinito.

L'eroe è chiamato a trasformare, a volgere a suo favore le circostanze avverse, chiamando in appello le risorse profonde di cui dispone. I nemici che lo osteggiano nell'impresa traducono simbolicamente i conflitti interiori, le incrostazioni mentali, i condizionamenti che ha assorbito nel corso della sua vita e di cui deve liberarsi per giungere a riscoprire la sua vera essenza, che coincide con il ritrovamento del "tesoro": dal vello d'oro degli Argonauti alla pietra preziosa, al talismano, al forziere pieno di monete e gioielli, tutti oggetti unici, dotati di un potere soprannaturale che ben evidenziano la facilità di realizzazione cui approdiamo quando siamo in sintonia con il Sé.

La medicina psicosomatica moderna utilizza spesso i miti, le metafore e i simboli archetipici per rappresentare e descrivere la forte e continua interdipendenza tra corpo e psiche.

Partendo dal presupposto che ciò che il corpo mette in scena riflette invariabilmente una realtà più sottile e profonda e che ogni sintomo fisico rappresenta una risorsa, un prezioso alleato della nostra naturale tendenza ad evolvere, un momento flessibile in cui la salute può ridisegnarsi verso un nuovo equilibrio, gli studiosi del settore hanno analizzato i significati legati al sistema digerente, alla nutrizione e alle sue patologie paragonando il lungo percorso del cibo attraverso il canale digestivo al viaggio dell'eroe attraverso terre sconosciute ed insidiose che lo porteranno a realizzare una nuova identità, più evoluta e completa.

Il sistema digestivo è rappresentato, sul piano fisiologico, da un insieme di organi che collaborano tra loro per permettere la nutrizione dell'organismo. È formato da un lungo canale che inizia con la bocca, nella quale avviene la prima fase della digestione del cibo ingerito, il *bolo*, grazie alla masticazione e all'azione della saliva. Il bolo prosegue nella faringe che, con la deglutizione, lo spinge nell'esofago, un tubo muscolare che scende lungo il torace e arriva fino all'addome, dove sfocia nello stomaco. Qui il bolo, che prende ora il nome di *chimo*, subisce l'azione dei succhi gastrici, che lo digeriscono parzialmente. Dallo stomaco, il chimo passa nell'intestino tenue, un lunghissimo canale costituito da varie porzioni: il duodeno, il digiuno e l'ileo. Nel duodeno si riversano la bile e i succhi pancreatici, secreti rispettivamente da fegato e pancreas, che completano la digestione del chimo che, ormai ridotto a semplici molecole (zuccheri, aminoacidi, grassi, vitamine e minerali), viene assorbito dalla mucosa dell'ileo. Il tubo digerente continua con l'intestino crasso o colon, dove avvengono l'assorbimento dell'acqua e la formazione delle feci. Queste proseguono nel sigma e poi nel retto, dove vengono eliminate attraverso l'orifizio anale.

Da un punto di vista psicosomatico, il sistema digestivo si configura come il grande alchimista che trasforma il cibo in corpo. E' sostanzialmente il tunnel attraverso cui il cibo, simbolo di ciò

che è al di fuori di noi, entra in noi e viene scisso in una parte sottilissima, che verrà assorbita e andrà a costituirci, e una parte più pesante, di scarto.

Essendo un luogo di passaggio, il canale alimentare simboleggia e contiene il tema della relazione profonda; relazione intesa, in entrata, come accettazione della realtà (mettere in bocca, deglutire, digerire, assorbire) e, in uscita, come integrazione con essa (trasformazione del cibo in sangue o feci).

Lungo il suo tragitto c'è un punto in cui l'incontro con il mondo è così intimo da essere totale: il cibo, triturato dai denti, digerito dallo stomaco, dalla bile e dagli enzimi, arriva all'intestino tenue, dove, ridotto a molecole ormai invisibili, passa attraverso la parete dell'intestino per entrare nel sangue. E' in quel preciso momento che non è più possibile dire se quella materia appartiene al mondo esterno o a noi. L'incontro qui diventa una fusione, ed esprime con evidenza che la relazione con l'esterno è qualcosa di essenziale per la nostra stessa identità. E' questo uno dei concetti di base per interpretare le patologie dell'intero apparato digerente.

La simbologia tuttavia si allarga anche ad aspetti legati allo sviluppo esistenziale: il cibo che entra nella cavità orale e viene deglutito è anche il simbolo, rintracciabile in molti miti di tutte le epoche e di tutte le civiltà, dell'eroe che compie il suo viaggio iniziatico. Quella serie di trasformazioni e di incontri con eventi avversi della vita (rappresentati dai succhi gastrici, bile e denti) lo cambieranno profondamente e lo faranno divenire una persona nuova che avrà colto che cosa è la sua vera essenza, cosa gli appartiene e cosa no.

E' ciò che C.G. Jung chiama "*processo di individuazione*": diventare sé stessi attraverso le esperienze della vita e lasciar andare quel che non serve più.

Ne consegue che sia le difficoltà nell'accettazione di un elemento del mondo esterno che le difficoltà nel proprio processo di crescita, tendono spesso ad esprimersi attraverso disturbi all'apparato digerente.

Gli organi più importanti della digestione sono la bocca, lo stomaco, il fegato e l'intestino.

La **bocca** rappresenta simbolicamente la porta per l'interiorità. Quasi tutte le religioni, infatti, vedono nella bocca un luogo fondamentale per le iniziazioni e i rituali sacri (per esempio, l'ostia come accettazione del corpo di Cristo, il digiuno come rito di purificazione, cibi sacri e cibi vietati, il silenzio ecc.). La bocca è dunque la prima porta di ingresso e di accoglienza.

L'oralità come modo di incontrare e di conoscere il mondo è del resto una fase fondamentale della prima infanzia, e rimane in seguito uno dei modi principali per relazionarsi con la realtà. Essa consente di conoscere (le forme, i sapori, le consistenze) e di comunicare (attraverso il bacio, l'alito e la partecipazione alla fonazione e alla sua modulazione).

Tuttavia, quel che più colpisce della bocca, forse, è che questa sua funzione di accoglimento sa essere al contempo decisa, raffinata e polivalente, e ciò non solo per la sua ricca innervazione, ma anche perché essa è la cavità che contiene l'organo più molle (la lingua) e quello più duro (i denti): unisce dunque due estremi in una funzione di grande discernimento della realtà con cui viene a contatto.

La lingua e i denti collaborano con una sinergia formidabile alla triturazione del cibo.

Un problema alla cavità orale - molto frequente in caso di stress psicofisico - indica una carenza, un eccesso o una conflittualità nell'ambito della disponibilità sociale e/o affettiva.

Nel cinquecento, il medico naturalista e filosofo Paracelso definiva lo **stomaco** come l'"alchimista" e ne chiariva le funzioni con un'analogia: il processo alchemico, detto "Grande Opera", si proponeva di trarre dagli elementi grezzi della natura la "quintessenza"; tale operazione iniziava con lo stadio del fuoco che, purificando gli elementi, ne liberava appunto la sostanza fondamentale. Un processo analogo avviene per il cibo, che nello stomaco "brucia" e si trasforma in essenza utile all'uomo, successivamente assorbita dall'intestino.

Lo stomaco, considerato dagli alchimisti il nostro "forno interiore", è il laboratorio, la fucina che fornisce quotidianamente nutrimento vitale per ogni distretto dell'organismo. E' come se tutti gli organi del corpo esistessero grazie allo stomaco. Esso si fa carico simbolicamente di tutto ciò che è in rapporto all'elaborazione del nutrimento, inteso sia in senso materiale che affettivo: legami ed emozioni, infatti, ci "alimentano" e ci fanno crescere.

I cibi, attraverso lo stomaco, diventano "sostanza psichica" e hanno la possibilità di modificare il nostro modo di essere e di pensare. La mentalità di un vegetariano, per esempio - spirituale, contrario alla violenza, animalista - è molto diversa da chi si nutre prevalentemente di carne (sanguigno, passionale, materialista, aggressivo). Come dire: noi diventiamo ciò che mangiamo.

Il **fegato** è la principale ghiandola del corpo. Ha un ruolo fondamentale per il metabolismo ed esercita numerose funzioni, tra cui: produzione e deposito di energia, creazione di proteine plasmatiche essenziali, filtro e neutralizzazione di sostanze tossiche e farmacologiche, fornitura di elementi per la coagulazione del sangue, oltre alla secrezione della bile nel duodeno per la digestione dei grassi alimentari.

Simbolicamente, è la sorgente prima di tutte le energie e sede della loro elaborazione.

Il fegato è soprattutto un deposito e una fabbrica di energia: infatti immagazzina il glucosio sotto forma di glicogeno, e lo rilascia a seconda delle esigenze energetiche del momento.

Estrae dalla materia bruta (il cibo digerito) le sue potenzialità energetiche e plastiche, riducendola all'essenza, così da renderla disponibile per lo sviluppo e la continuazione della vita. L'essenzialità di quest'organo, insieme al cuore e al cervello, ne ha fatto, nella fantasia e nella concezione di tutti i popoli, il "re" della materia, da cui sa trarre l'energia necessaria al sostentamento e, per analogia, anche le qualità per superare i momenti critici: il coraggio e l'ardimento. Il fegato inoltre raccoglie e filtra tutto il sangue proveniente dagli organi addominali e anche il sangue venoso che è circolato nei tessuti periferici, caricandosi così di sostanze di scarto, tossiche, qui ossidate, scomposte e neutralizzate.

La sua apparente inesauribilità, dovuta all'incessante rigenerazione, lo ha reso simbolo di impavidità, abnegazione, rinnovamento. Non a caso la mitologia ci parla del ribelle Prometeo che, avendo rubato il fuoco dal carro del Sole per donarlo agli uomini, suscitò le ire di Zeus. Questi, per vendicarsi, lo fece incatenare a una vetta del Caucaso, dove un avido avvoltoio gli divorava il fegato tutto il giorno, un anno dopo l'altro; e il suo tormento non aveva fine, poiché ogni notte il fegato gli ricresceva.

L'**intestino** rappresenta simbolicamente "la via di scarico dei vizi e delle parti sporche".

Intestino e cervello sono due organi simili nel colore (in entrambi predomina il chiaro), nell'aspetto macroscopico delle circonvoluzioni cerebrali/anse intestinali e perfino nelle funzioni: il cervello assorbe infatti stimoli e impressioni dall'esterno, ne trattiene una parte sotto forma di memoria ed esperienza, ed elimina l'altra, in forma di sogni e di "pensieri di scarto". L'intestino, in modo analogo, riceve il cibo ingerito, ne filtra una parte che andrà nei vasi sanguigni e che costituirà i mattoni del nostro corpo, ed elimina la parte residua in forma di feci. Esso si configura quindi come "un cervello in basso", un organo cioè che esprime non solo le funzioni viscerali, ma anche gli istinti e le pulsioni che sono alla base del nostro essere.

L'intestino diventa il luogo-simbolo in cui si svolge l'elaborazione di quei contenuti psichici (desideri trasgressivi, fantasie immorali, pensieri sporchi) che sono inaccettabili alla coscienza perché giudicati inadeguati, antisociali, da censurare, oppure sono stati rimossi perché non corrispondenti all'immagine pulita che la persona ha di se stessa.

Ma la funzione escrettrice è anche espressione, per quanto paradossale possa sembrare, di creatività. Per il bambino, nei primi mesi di vita, la defecazione è, insieme al pianto, un momento fondamentale dell'espressione di sé. Le feci costituiscono il primo vero prodotto concreto che

il bambino vede e sente uscire dal proprio corpo. Nei primi tre anni le feci diventano un "dono prezioso" che il bambino fa agli altri (la mamma, il papà, l'ambiente esterno), su cui egli investe una parte importante del proprio essere. Crescendo, l'espressione creativa utilizza ovviamente modalità ben più consapevoli e raffinate e tuttavia anche nell'adulto la defecazione resta collegata in modo analogico alle istanze del dare e del trattenere, del donare e del negare, del dire di sì o di no.

Tali simboli emergono in primo piano in forma di sintomi (colite o stipsi) quando la persona non riesce ad affrontare e a risolvere in modo cosciente i conflitti che riguardano queste tematiche.

E' evidente che il buon funzionamento del nostro sistema digestivo dipende dal cibo di cui ci nutriamo. La qualità del cibo non riguarda soltanto la sua composizione chimica. Quale elemento base del nostro nutrimento, esso rappresenta e simboleggia tutto ciò di cui abbiamo bisogno a livello sia fisiologico che psicologico.

All'origine della fame, infatti, non ci sono solo motivazioni di tipo organico (riduzione ed esaurimento delle sostanze nutritive all'interno dell'organismo e necessità di reintegrarle ai fini della sopravvivenza), ma anche di natura psichica, poiché il cibo viene spesso vissuto come "alternativa" a un piacere mancante.

Non a caso, molte delle disfunzioni alimentari oggi conosciute hanno origine da un distorto rapporto con il cibo che, a seconda della patologia, può essere ricercato in misura abnorme e compulsiva (come nella bulimia e negli attacchi di fame nervosa, che hanno come conseguenza sovrappeso e obesità) o totalmente rifiutato (come nell'anoressia).

Fin dai tempi più remoti, il cibo riveste un forte valore simbolico e viene consumato all'interno di rituali nei quali non si tralascia mai di offrirne una parte agli dei. Come testimonia il mito della lupa che allatta Romolo e Remo, il cibo è uno strumento sacro collegato ai riti di fondazione, di fecondazione, di nascita e crescita. Nelle fiabe e nelle leggende, l'eroe, la principessa o il guerriero risolvono un problema, raggiungono la vittoria o il successo nutrendosi con un alimento magico.

Talvolta il cibo rappresenta un viatico per scoprire altri mondi: basti pensare alla torta con scritto "mangiami" di Alice. Dopo averla gustata, la ragazzina rimpicciolisce a tal punto da poter entrare nel Paese delle Meraviglie, dove può guardare se stessa e la vita sotto un'altra prospettiva, mentre verso la fine del racconto - bevendo un elisir miracoloso - potrà ritornare quella di prima.

Anche Pollicino semina dietro di sé briciole di pane per "segnare" il sentiero che lo riporterà a casa, mentre Hansel e Gretel rischiano di finire nel calderone della strega (le fattucchiere mangiano i bambini per restare immortali) poiché si fanno sedurre dal richiamo goloso della sua casetta di biscotti, zucchero filato e cioccolata: in questo caso, come del resto in quello di Biancaneve, il cibo "vietato" porta infelicità.

Non solo. Il cibo riveste una funzione insostituibile nel favorire la nostra evoluzione spirituale ed è il modo privilegiato con cui possiamo riconnetterci al Divino che è in noi.

Dietro l'atto quotidiano del mangiare si nasconde la possibilità di una maturazione e di una trasformazione coscienziale della più alta importanza.

Anche se siamo oberati di impegni e andiamo di fretta, anche se non abbiamo tempo per leggere, per pregare e per meditare, in realtà abbiamo almeno tre volte al giorno l'opportunità di collegarci al Divino attraverso la consumazione dei tre pasti principali. Tutti devono mangiare ogni giorno. Il cibo è indispensabile.

La nutrizione è uno dei migliori *yoga* che esistano, uno *yoga* facile e accessibile a tutti, un vero e proprio lavoro dello spirito sulla materia.

La Tradizione Bhaktivedantica ci ha lasciato Insegnamenti di straordinario valore riguardo all'arte di nutrirsi e di mantenere, attraverso il cibo, la salute fisica, psichica e spirituale.

La *Bhagavad-gita*, in particolare, afferma:

"Se qualcuno Mi offre con amore e devozione una foglia, un fiore, un frutto dell'acqua, accetterò la sua offerta" (*Bhagavad-gita* IX.26). Commento di Sua Divina Grazia A.C. Bhaktivedanta Shрила Prabhupada: "Basta offrire una foglia, un frutto o dell'acqua al Signore Supremo in un'attitudine di amore genuino, e il Signore sarà contento di accettare l'offerta. Krishna vuole soltanto un servizio d'amore e nient'altro. Egli non ha bisogno di niente da nessuno perché è sufficiente in Se stesso, eppure accetta l'offerta del Suo devoto in uno scambio di amore e di affetto. Senza il principio essenziale della *bhakti*, niente può indurre il Signore ad accettare qualcosa da qualcuno. Il metodo è eterno. Chi ama Krishna Gli offrirà tutto ciò che Lui desidera, e non ciò che gradisce o non ha chiesto. Niente carne dunque, né pesce né uova, che Egli del resto non accetterebbe. Il Signore indica chiaramente in questo verso le offerte che desidera ricevere e che accetterà con piacere: una foglia, un frutto, un fiore, dell'acqua. Verdure, cereali, frutta, latte e acqua sono il nutrimento adatto all'essere umano, e Krishna stesso lo raccomanda. Preparare piatti vegetariani semplici e saporiti, offrirli davanti all'immagine di Krishna o davanti alla *murti*, la Sua forma nel tempio, prosternandoci e pregandoLo di accettare la nostra umile offerta, sono atti che ci fanno certamente progredire nella vita, che purificano il nostro corpo, e producono tessuti cerebrali più fini *schiarando* così i nostri pensieri. Ma soprattutto, l'offerta dev'essere fatta con un sentimento d'amore. Krishna non ha bisogno di cibo, Lui possiede già tutto quello che esiste ma accetta l'offerta di chi desidera soddisfarLo in questo modo. Perciò l'ingrediente principale nella preparazione, nella presentazione come nell'offerta di questi piatti, è l'amore per Krishna."

*Prasadam* è il termine sanscrito con cui viene chiamato il cibo comune (*bhoga*) dopo essere stato trasformato in sostanza spirituale attraverso l'offerta. *Prasadam* significa letteralmente "grazia, misericordia".

Tutto è *prasadam* quando viene offerto con Amore al Signore Supremo.

Quando facciamo della nostra vita un'offerta d'Amore, allora noi stessi diventiamo *prasadam*. Questa è la conclusione di Krishna nella *Bhagavad-gita*: "Qualunque cosa tu faccia, qualunque cosa tu mangi sacrifici od offra in carità, come pure le austerità che compi — offri tutto a Me, o figlio di Kunti." (*Bhagavad-gita* IX.27).

E Krishna è sempre desideroso di gustare la dolcezza meravigliosa delle nostre offerte piene d'amore.

E' scritto inoltre nella *Bhagavad-gita*: "Soddisfatti per il compimento di sacrifici, gli esseri celesti incaricati di fornire ciò che è necessario alla vita provvederanno a tutte le vostre esigenze. Ma chi fruisce dei loro doni senza offrirli in cambio agli esseri celesti è certamente un ladro". (*Bhagavad-gita* III.12). Commento di Sua Divina Grazia A.C. Bhaktivedanta Shрила Prabhupada: "È bene ricordare sempre che sono gli esseri celesti, agenti del Signore, a provvedere alle necessità vitali dell'uomo. Noi non siamo capaci di creare ciò di cui abbiamo bisogno. Gli alimenti dell'uomo influenzato dalla virtù - cereali, frutta, verdura, latticini e zucchero - o quelli dell'uomo influenzato dalla passione e dall'ignoranza - carne, uova e pesce - non possono essere creati dall'uomo. Neppure il caldo, la luce, l'acqua o l'aria, che sono indispensabili alla vita, possono essere prodotti dalla società umana. Senza il Signore Supremo non esisterebbe né la luce del sole, né il chiaro di luna, né la pioggia, né il vento e nessuno potrebbe vivere. È evidente che la nostra vita dipende soltanto dalla generosità del Signore. Se

dimentichiamo lo scopo della vita umana e usiamo i benefici degli agenti del Signore solo per la gratificazione dei sensi, sprofonderemo sempre più nell'esistenza materiale. E non è certo questo il fine della creazione."

Anche il modo di mangiare è importante: se si mangia in modo meccanico, inconsapevole, inghiottendo piuttosto che masticando, lasciando che nella mente e nel cuore si agitino pensieri e sentimenti caotici, forse anche litigando con qualcuno, l'organismo viene turbato in tutte le sue funzioni; nessun processo si svolge più correttamente, né la respirazione né la circolazione, né la digestione né le secrezioni, né l'eliminazione delle tossine.

Migliaia di persone si ammalano in questo modo, senza sapere che i propri mali provengono dal loro modo di nutrirsi.

Prima di mangiare bisogna raccogliersi, connettersi a Dio, dire una preghiera, breve o lunga, ed è nel silenzio e nella pace che inizia un processo della più alta magia: la nutrizione del corpo, della mente e dello spirito.

E' durante i pasti che si può migliorare lo stato del nostro sistema nervoso.

Quando ci si trova davanti al cibo si deve lasciare da parte tutto, anche gli affari più urgenti, sapendo che la cosa più importante è nutrirsi secondo le regole divine.

Una volta terminato il pasto non bisogna alzarsi subito per iniziare dei lavori o delle discussioni e neanche va bene andare a stendersi per un'ora o due su una poltrona. Bisogna restare tranquilli, facendo respirazioni profonde fino a quando ci si sente rilassati e bendisposti.

Con un'attitudine di offerta e con la coscienza costantemente rivolta al Signore Supremo, Shri Krishna, il cibo di cui ci nutriamo aprirà la strada a grandi realizzazioni e arrecherà benefici immensi a corpo, mente e spirito.



*Caterina Carloni, psicologa e psicoterapeuta ad orientamento psicosomatico.  
Pubblicazioni, attività e corsi su [www.caterinacarlioni.it](http://www.caterinacarlioni.it)*

## ***NEWS E CORSI***



*Le informazioni sui corsi e sui seminari in programma  
sono pubblicate su [www.caterinacarlioni.it](http://www.caterinacarlioni.it)*

**[WWW.CATERINACARLONI.IT](http://WWW.CATERINACARLONI.IT)**

***Studio di medicina psicosomatica***

***Viale dell'Oceano Atlantico, 13 - 00144 Roma EUR  
06.45445779 - 3395258380 - fax 06.45419906  
[www.caterinacarloni.it](http://www.caterinacarloni.it)    [info@caterinacarloni.it](mailto:info@caterinacarloni.it)***

***Psicoterapia individuale ad orientamento psicosomatico***

***Sportello di ascolto***

***Arteterapia***

***Tecniche di rilassamento psicocorporeo***

***Corsi di Yoga Nidra***

***Medicina naturale***

***Floriterapia***

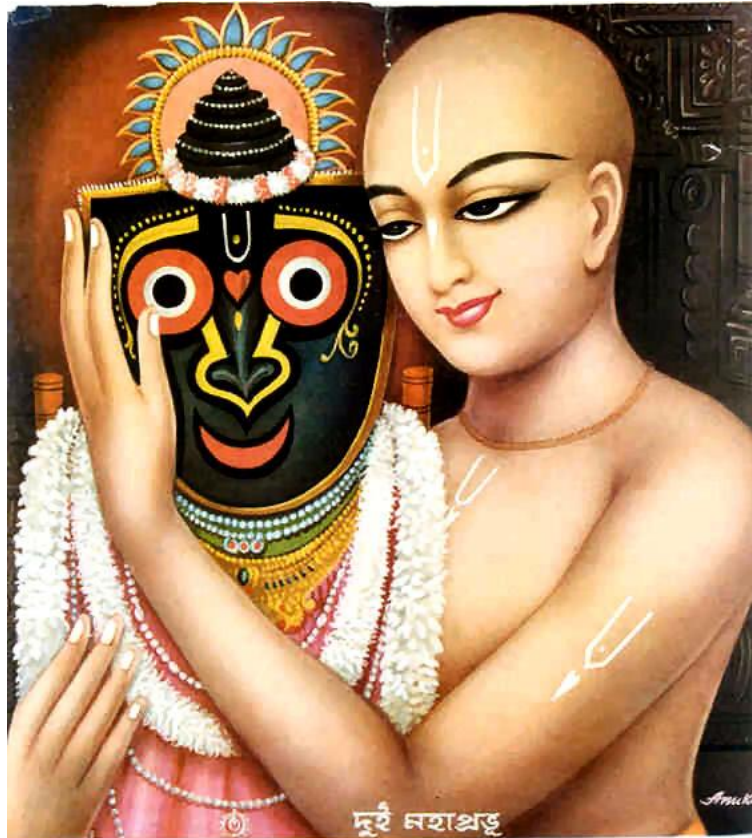
***Percorsi brevi di autoguarigione***

***Scrittura creativa***

***Consulenze a distanza***

***Corsi di medicina psicosomatica***

***...e tanti corsi on line per chi desidera seguirci da casa***



Harer nama harer nama harer namaiva kevalam  
Kalau nasty eva nasty eva nasty eva gatih anyatha

"In quest'epoca di discordia ed ipocrisia, l'unico modo per liberarsi è il canto del santo nome del Signore. Non c'è altro modo, non c'è altro modo, non c'è altro modo".  
(Sri Caitanya Caritamrita, Adi lila 17.21)