

## Alta Cucina Vegetariana per la salute della mente

Dal 21 al 25 marzo 2008 si è tenuto a Cervia un seminario residenziale dedicato a "Yoga-Sutra e Bhagavad-Gita", organizzato dal Centro Studi Bhaktivedanta (Accademia non profit di scienze tradizionali dell'India).

Gli Yoga-Sutra di Patanjali, uno dei testi più antichi e autorevoli sullo Yoga, e la Bhagavad-Gita, il testo sacro per eccellenza dell'Induismo, sono stati oggetto di letture, dibattiti e work-shop.

Le lezioni, tenute dal professor Marco Ferrini, Ph.D. Psychology, International Affiliate of the American Psychological Association, si sono alternate a passeggiate, spettacoli teatrali, musica e pratiche meditative, accompagnando i partecipanti lungo un percorso esperienziale e conoscitivo.

In linea con i principi filosofici dello yoga e del dharma, ispirati al rispetto della vita e alla non violenza, sono stati offerti gustosi cibi vegetariani, cucinati con spirito gioioso e devozionale.

Per la tradizione bhaktivedantica, l'approccio alimentare costituisce un mezzo potentissimo di avanzamento coscienziale; per questo ne viene curata con particolare attenzione la scelta e la preparazione. L'abolizione di carne, pesce e uova, motivata da ragioni etiche e salutistiche, è unita, ad esempio, ad una disposizione mentale che richiede attitudini e qualità particolari, come quelle delle responsabili del servizio di cucina Manupatni e Satyabhama.

Preziosi sono stati anche i suggerimenti culinari di Pietro Leemann, chef di fama internazionale e direttore del ristorante di alta cucina "Joia" di Milano, che ha contribuito attivamente, insieme al suo capocuoco Sarvadhama, alla direzione e organizzazione dei pasti.

Mangiare lentamente e con consapevolezza, percepire la sacralità del cibo offerto e partecipare con tutti i sensi al processo di alimentazione costituiscono, in definitiva, le premesse indispensabili per una reale salute del corpo, della mente e dello spirito. Considerando il progressivo aumento in tutto il mondo dei disturbi causati da diete sbagliate e da approcci compensatori al cibo, questi potrebbero essere i primi passi per recuperare un rapporto più equilibrato con il proprio corpo e con l'immagine di sé.

Per approfondire: *"Un gusto superiore - un nuovo modo di mangiare e di vivere"*, basato sugli insegnamenti di Srila Prabhupada, "Bhaktivedanta Book Trust"

