

IL MAGICO PROCESSO DELLA NUTRIZIONE

Eccoci giunti alla fine di un ciclo durato un triennio: *Cibo tra terra e cielo* esaurisce il suo ruolo e si ritira, lasciando lo spazio ad altre iniziative. A chiusura di un ciclo è buona pratica fare una breve sintesi, per riagganciarci al punto di partenza e completare il cerchio tracciandone l'ultimo arco, ma anche procedendo oltre e un po' più in alto, come in una spirale, per avviare un nuovo ciclo, investendo e rilanciando così le energie accumulate nel ciclo precedente.

Il proposito che mi sono prefissa quando ho iniziato questa rubrica è stato quello di osservare il panorama attuale di cibo, nutrizione e diete, cercando di offrire qualche spunto di riflessione e degli stimoli per portare un po' più di consapevolezza e di armonia sul rapporto che abbiamo con il cibo e l'alimentazione. Mi sono avvalsa di qualche nozione di fisiologia umana relativa al funzionamento dell'apparato digerente o al metabolismo, come pure di psicologia applicata all'alimentazione, ma soprattutto ho voluto sperimentare se la prassi psicosintetica, con la sua infinita saggezza, potesse applicarsi anche a questo ambito, trasformandolo in un'occasione di conoscenza di sé stessi, e di potenziale armonizzazione dei nostri livelli.

Mi sono resa conto che mantenere un atteggiamento "equilibrato" nei confronti del cibo è sempre più difficile al giorno d'oggi: non si fa che parlare di mangiare, di diete, di ricette, di contest gastronomici, di chef, mentre la comunicazione culinaria, iperattiva, è pareggiata dalla smania collettiva di fotografare piatti con pietanze da pubblicare sui social o inviare ai propri contatti delle innumerevoli chat di cui si è spesso costretti a far parte.

E i consigli (di solito non sollecitati) su che cosa mangiare, quando e quanto, ci raggiungono da ogni dove, accompagnati dallo spettro di funeree conseguenze se mangiamo le cose sbagliate, mentre al contrario, se irretiti dall'illusione di una quasi illimitata longevità, seguiamo le cosiddette raccomandazioni giuste, ne paghiamo il prezzo imponendoci pesanti regimi dietetici. Ma i giudizi sul cibo, che derivano da regole che cambiano alla stessa velocità delle condizioni meteorologiche, chi li detta? E si trattasse pure di una fonte attendibile,

siamo disponibili a divenirne schiavi, costringendo noi stessi alla ricerca di incessanti aggiornamenti, per allinearci con le ultime novità?

Se la risposta – ahinoi – è sì, fermiamoci un attimo per fare qualche respiro profondo, per riconnetterci con noi stessi, con il nostro corpo e con gli altri livelli. Rendiamoci conto che tutto questo gran parlare di cibo è frutto di un inconscio collettivo in cui livello emotivo e le sue varie paure regnano incontrastati, a spese di un livello fisico che, nonostante le promesse fatte dalle varie diete, continua ad ammalarsi. La mente è invece distratta e rivolta altrove, spesso proprio a contare calorie o misurare circonferenze corporee, caricando la psiche di ulteriori frustrazioni e senso di sconfitta nel momento in cui i conti non tornano.

Distogliamo lo sguardo dal mondo esterno e riconduciamo tutto a noi stessi: siamo esseri unici, e in quanto tali apprezziamo e onoriamo la diversità della nostra personalità. Nell'ambito del cibo questo si può fare molto semplicemente: mangiando quello che ci piace, con moderazione e ricontattando il nostro corpo, per avvertire e assecondare i suoi vari segnali – appetito, sazietà, curiosità, piacere, gusto, repulsione, chiusura, pericolo-; mantenendo la consapevolezza del presente, cosa tra l'altro che ci consentirà non solo di assaporare, apprezzare e meglio digerire il cibo, ma anche di essere agevolati nella relazione con gli altri, partendo dal piacere della condivisione. Era questo il senso del mangiare cosiddetto "intuitivo", basato sulla saggezza del corpo.

Se il nostro rapporto con il cibo non è invece così armonioso, chiediamoci perché, tenendo sempre a mente che esso può rappresentare una metafora del rapporto che abbiamo con la vita, e dunque una preziosa indicazione di quello che siamo e di come viviamo.

Tale rapporto è anche lo specchio della relazione che abbiamo instaurato con il nostro corpo, spesso costretto a subire le pesanti interferenze che gli arrivano da un livello emotivo insoddisfatto. Sono tutti indizi che uno psicosintetista può cogliere per decidere di mettere a punto degli aspetti della personalità che gli impediscono di vivere gioiosamente.

Spostandoci poi a parlare di gioia e dunque di qualità, l'invito è stato di lasciare il mondo dei numeri e della quantità per avvicinarci al nostro livello superiore, quello spirituale, e tener in conto che il cibo può rappresentare una via di connessione con la nostra anima, un modo di integrare spirito e materia. È proprio su questo punto che intendo chiudere la rubrica, mentre mi avventuro per una nuova volta della spirale, spingendomi sul terreno di quella che Assagioli ha chiamato la quinta forza della psicologia, la *psicoenergetica*.

Ritengo convalidati dalla mia esperienza, sebbene non interamente dimostrabili dal punto di vista scientifico, gli insegnamenti di alcuni grandi iniziati, come il Maestro Mikhaël Aïvanhov e Aurobindo, che ci hanno spiegato come fare a spiritualizzare il cibo, estraendo da esso gli elementi in grado di nutrire anche la nostra anima.



Lo “Yoga della nutrizione” ci raccomanda di creare una atmosfera di silenzio e di pace, introdotta da una breve preghiera per entrare in contatto con il nostro Sé, prima di dare avvio al magico processo della nutrizione.

Una importanza particolare viene dedicata al primo boccone, che occorre masticare tanto lentamente da quasi farlo sciogliere in bocca, senza neanche bisogno di inghiottire. Il lento dissolversi della materia-cibo mette in moto tutti gli ingranaggi del meraviglioso processo alchemico che coinvolgerà tutti i nostri livelli. All'interno della bocca avviene una prima scissione dell'alimento: la materia più grossolana, quella che comunemente chiamiamo cibo, viene inviata allo stomaco, mentre gli elementi più sottili, *eterici*, e l'energia che li sottende, sono assorbiti dalla bocca e vanno a nutrire immediatamente il sistema nervoso. Se tra un boccone e il successivo si fanno anche delle pause per respirare profondamente, l'aria ravriverrà e solleciterà la fiamma della combustione, facilitando l'estrazione dal cibo delle particelle più sottili, che si diffonderanno in tutto il corpo, apportando vitalità e sensibilità.

Provando durante il pasto sentimenti ed emozioni di amore e di gratitudine verso il cibo – stimolo che ho inteso dare nella mia colazione psicosintetica – si riesce a estrarre dal corpo astrale particelle ancora più preziose di quelle eteriche. Ecco che il processo di *nutrizione* diviene *nutrimento* vero, da cui ne consegue un senso di benessere in grado di aprirci alle migliori qualità dell'inconscio superiore, come generosità, benevolenza, indulgenza.

Ulteriori elementi nutritivi si possono ricavare dal corpo mentale, ad esempio facendo una piccola pausa tra una portata e l'altra, con una breve meditazione riflessiva. Chiudendo gli occhi, soffermandosi sulla storia di quel cibo, sulle sue qualità, sul contributo della natura alla sua crescita ... e così via, si possono estrarre dal cibo ulteriori elementi di nutrimento.

Di solito non si presta molta attenzione all'atto di mangiare - uno degli automatismi più consolidati - e questo ci impedisce di prendere consapevolezza del fatto che *mangiando possiamo svolgere un lavoro psichico della più alta importanza*: la nutrizione può davvero divenire un lavoro dello spirito sulla materia.

Nel corso del nostro ciclo di articoli ci siamo avvalsi di prove scientifiche, a supporto di determinati atteggiamenti che inducono una più efficiente digestione, ma in realtà esiste anche una spiegazione a livello più sottile. Per esempio, abbiamo accennato al fatto che è buona regola alzarsi da tavola con ancora un po' di appetito, per non appesantire il corpo ignorando la sua "soglia di sazietà". Gli insegnamenti ci offrono una spiegazione ancora più sottile da cogliere: avendo rifiutato qualche altro boccone di cui probabilmente avevamo ancora desiderio, il nostro corpo eterico si spingerà nelle regioni superiori a cercare quel nutrimento, che colmerà il vuoto lasciato, facendoci sentire più leggeri e vivi, perché ci saremo nutriti di elementi superiori.

58

Ulteriori motivazioni potrebbero risuonarci ancora di più, se solo ponessimo l'attenzione sul fatto che il cibo è una materia estranea, e che come tale, non essendo ancora pronta per essere assorbita, assimilata e distribuita in tutto il corpo, va in qualche modo addomesticata e resa amica. Il vero processo alchemico della nutrizione, grazie al quale il cibo si trasforma, perdendo ogni particella a noi estranea, consiste nel passaggio dall'ambiente esterno, dal cui proviene, a un ambiente interno pervaso di amore.

È proprio l'amore l'insostituibile agente in grado di trasformare la materia che entra nel corpo, e finché non impariamo a mangiare con amore, una gran parte del cibo che l'organismo assume non può essere trasformato, perché non vibra in armonia con esso. Come conseguenza esso si accumula, rallentando e ostacolando le funzioni del corpo.

Il lavoro del corpo astrale e del corpo mentale durante il pasto sono importantissimi e possono richiedere molto tempo prima che determinate particelle siano accettate dall'organismo e digerite, in quanto non era stato creato un ambiente sufficientemente saturo di sentimenti elevati per renderle docili e digeribili. Ecco dunque perché si raccomandano preghiere e benedizioni prima del pasto: per influenzare il cibo favorevolmente, per prepararlo a essere ben assimilato, in un ambiente saturo di amore e gratitudine o, anche, come si era detto, "accendendo" il cuore.

Si comprende meglio, così, anche l'importanza spirituale dell'atto di mangiare, e del perché occorra lasciare fuori dalla tavola le difficoltà, le preoccupazioni, i dispiaceri, per concentrarsi soltanto sul processo magico della nutrizione, e ottenere come risultato la feconda alimentazione di tutti i nostri livelli.

Come sempre, tutto quanto si è detto può divenire verità solo se lo si sperimenta, e se ne fa esperienza, in linea con la natura della psicosintesi, che è fondamentalmente una prassi.

Che altro aggiungere? Ho davvero concluso, grazie per avermi seguito sin qui cari psicosintetisti, vi auguro buon proseguimento sul vostro percorso e ... vi saluto con la raccomandazione di non perdere mai il gusto per il cibo e per la vita.

Donatella Randazzo