

EticaMente

La Cura dell' Anima

Articolo di Chiara Benini – 3 giugno 2019



Ciò Che Desideri Mentre Mangi Accadrà

Sono sicura che da bambini avrete avuto dei **rituali** riguardanti il **cibo** anche voi.

Io e i miei compagni d'asilo mettevamo in bocca i latherini fritti dal verso della coda “così non ci vedevano mentre li mangiavamo”, oppure ai compleanni mangiavamo i biscotti farciti alla crema rigorosamente prima aprendoli a metà, poi leccando la crema e poi mangiando prima il biscotto destro e poi quello sinistro. Per non parlare del passato di verdure: ho atteso poco più di due anni prima di poter partecipare a quel rito! Solo quando perdevi almeno un dente da latte, infatti, potevi “aspirare” il passato attraverso il buco; se ci penso riesco ancora a sentirne l'odore, il colore, la consistenza, il suo sapore e le emozioni che provavo!

Erano momenti magici e ogni rito era come un ponte che mi permetteva di passare dal mondo visibile a quello invisibile e di imparare le lezioni di entrambi i mondi.



Era come se le carote, il sedano, le zucchine, i broccoli e i fagioli, attraverso quel rito, mi sussurrassero i segreti della natura: il darsi, l'offrirsi, lo svanire per creare oltre se stessi, l'amore e l'equilibrio universale.

Mangiando quel minestrone, in quel modo, fatto di consapevolezza e presenza, assistevo ad un viaggio, seguivo il percorso di quello che prima era visibile nell'invisibile, viaggiando io stessa con lui.

Ai bambini piccoli risulta più facile sentirsi uniti col tutto, "vedere" l'invisibile, perché il loro terzo occhio è aperto, ma tutti noi dovremmo ricordare che siamo distinti, ma non separati da ciò che mangiamo ed è per questo che viaggiamo con esso. **Nutrirsi è compiere il viaggio.**

Dal momento in cui lo selezioniamo, lo tagliamo e quando lo mastichiamo il nostro viaggio ha inizio. Ecco perché ogni fase della preparazione del cibo è importante, è un rituale e dovrebbe avere l'attenzione che merita.

Imparando ad usare dei rituali in breve tempo la nostra consapevolezza riguardo al cibo si potrà affinare, ma anche la relazione con l'alimentazione e con tutti i cibi con cui interagiranno ne beneficerà.

Potrà migliorare la nostra salute fisica, la nostra intuizione, la nostra visione sottile, la nostra vita emotiva, le nostre relazioni e il nostro rapporto con l'abbondanza e la ricchezza.

Un piccolo rito può essere semplicemente sorridere al cibo che mangiamo con amore e con senso di complicità. Con la consapevolezza che abbiamo un progetto comune: la realizzazione della missione della nostra anima!

Un altro rito può essere meditare sulle sensazioni, sulle emozioni che il cibo sprigiona mentre lo teniamo in mano prima di comprarlo, mentre lo laviamo con l'intenzione di purificarlo, lo tagliamo, lo mastichiamo, lo digeriamo, lo assimiliamo, in modo da orientarci meglio verso quello che ci fa stare bene mangiando in modo più equilibrato e sano, nutrendo il nostro corpo, ma anche la parte più profonda di noi stessi: la nostra anima.



Si perché *ogni cibo ha una particolare vibrazione*: quello molto processato ha una vibrazione molto simile a del brusio disarmonico che ci toglie energia, perché il nostro corpo deve spendere molta energia per processarlo ed eliminarlo, quello naturale ha invece una vibrazione sottile che ci dà energia e che ci sussurra i segreti della natura, come faceva con me quel minestrone da bambina.

E allora prima di scegliere un alimento chiediamoci e chiediamogli quanta parte di brusio e quanta parte di vibrazione sottile contiene: se il brusio supera la vibrazione sottile possiamo scegliere di non comprarlo e di non mangiarlo. E poi prepariamolo e prepariamoci con la consapevolezza che ci stiamo preparando al viaggio, all'incontro. Il segreto è entrare in profonda empatia con quello che mangiamo, conoscerlo attraverso il cuore, attraverso la nostra capacità di amare e di apprezzare quello che ci dà.

Un altro rituale può essere quello di offrire il cibo che stiamo mangiando ai nostri organi chiedendo ad essi di aiutarci nella realizzazione dei nostri obiettivi.

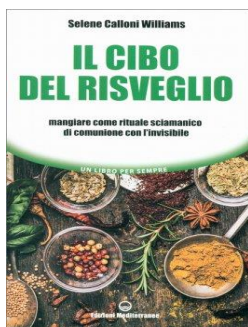
Mentre gustiamo cibo sano e naturale in modo rilassato concentriamoci sul piacere che ci dà e sull'obiettivo che vogliamo raggiungere.

Nelle tradizioni dei misteri il piacere corporeo è associato alla capacità di far accadere le cose, per questo si dice: “Ciò che desideri mentre mangi accadrà.”

Grazie a questi viaggi comprenderemo che ogni azione che compiamo, e non solo il cibarsi, è simbolica, e che ogni alimento simboleggia una possibilità spirituale.

Come diceva il grande poeta e mistico irlandese William Butler Yeats: “ *Il mondo è pieno di cose magiche, pazientemente in attesa che i nostri sensi si acuiscono.* ”

Per esempio le noci aiutano a vincere le paure inconscie sciogliendo gli attaccamenti e i cereali integrali portano in noi l'energia dell'abbondanza. Ma ci sono tantissimi altri cibi e rituali che possono venire in nostro aiuto, io ne ho scoperti di bellissimi nel libro “**Il cibo del risveglio**” di **Selene Calloni Williams**.



[Selene Calloni Williams](#)

[Il Cibo del Risveglio](#)

Mangiare come rituale sciamanico di comunione con l'invisibile

[Edizioni Mediterranee](#)



€ 12,50

