

Selene Calloni Williams

Il cibo del risveglio

*mangiare come rituale sciamanico
di comunione con l'invisibile*



**EDIZIONI
MEDITERRANEE**

ISBN 978-88-272-2855-5

© Copyright 2018 by Edizioni Mediterranee, Via Flaminia, 109 -
00196 Roma □ Printed in Italy □

Guarisci le tue emozioni,
trasforma le tue relazioni e la tua vita
attraverso il cibo che mangi
e il modo in cui mangi.

In questo corpo c'è il monte Meru, circondato da sette isole. Ci sono sette fiumi, mari, monti e campi e anche i proprietari dei campi.

Vi sono "rsi" (saggi) e "muni" (veggenti), tutte le stelle e i pianeti. Vi sono i sacri "tirtha" (i pellegrinaggi segreti), i "pitha" (i luoghi sacri) e le divinità che proteggono i luoghi sacri.

Vi si muovono il sole e la luna, autori della creazione e della distruzione. Vi sono anche l'etere, l'aria, l'acqua e la terra.

Shiva Samhita, cap. II, 1-3.

Indice

Stare bene	9
Il rituale del cibarsi	12
Fare anima mangiando	14
La mente del mondo e la sovramente	19
Michael	23
Il cacciatore e Prometeo	25
Il linguaggio degli spiriti	29
Cibo e <i>daimon</i>	30
Il grande viaggio	32
Il rito del cibarsi	34
Pratica: Contemplazione dell'obiettivo	39
L'equilibrio	41
Pratica: Contemplazione delle proprie debolezze: debole come un uomo, tranquillo come un dio	44
Quando i cibi ti parlano	46
Cereali integrali e raffinati	48
Il mito come strumento del fare anima	51
La pratica della noce	54
Il potere automatico	56
Ogni cibo ha il suo Ongon	57
L'uno nel molteplice e il molteplice nell'uno	60
Meditare mangiando	63
Il vegetarianismo	65
Il riso	71
Pratica: mangia e ama	73
I <i>kosha</i>	75
La meditazione sui <i>kosha</i>	79
Senza malattie è possibile	81
La terapia desacralizzata e il rituale sacro	83
Tandavam e Lasya	85
C'è coaching e coaching dell'anima	87

Quando mangiare	89
Il rituale del nutrire la terra	92
Le potenti preghiere al cibo	94
La ribellione	98
Vittima di diete e teorie varie?	101
Piccoli gesti per creare lo stato di meditazione e di preghiera mentre mangi	105

MITI E SIMBOLI NEL CIBO

30 miti e 30 rituali	109
1. RIMPIANTO	111
2. OFFESE	113
3. NERVOSISMO, IMPULSIVITÀ	115
4. INSIKUREZZA	117
5. STRESS	119
6. VUOTO AFFETTIVO	121
7. FALLIMENTO	123
8. PROBLEMI DI COPPIA	125
9. CREATIVITÀ	127
10. CONFLITTI	129
11. PRIVAZIONE	131
12. INDEGNITÀ	133
13. AMORE PERDUTO	135
14. SENSO DI COLPA	137
15. TRISTEZZA	139
16. NERVOSISMO E <i>PROBLEM SOLVING</i>	142
17. AFFATICAMENTO E CONGEDO	144
18. INSONNIA	147
19. CAMBIAMENTO	149
20. SOLITUDINE E PERDITA	151
21. MOTIVAZIONE	153
22. VISIONE	155
23. TRADIMENTO	157
24. RABBIA E FRUSTRAZIONE	159
25. ENERGIA	161
26. PROTEZIONE	163
27. SESSUALITÀ	165
28. ANSIA, PANICO	167
29. CREATIVITÀ	169
30. L'ESSERE SPIRITUALE	171
Bibliografia concernente i miti legati agli alimenti	173

Stare bene

Sentirsi vibranti di benessere con i pori della pelle aperti al visibile e all'invisibile, stare così bene da essere lucidi a un grado talmente elevato da avere l'impressione di poter guardare oltre le cime delle montagne e negli abissi degli oceani.

Sentirsi così bene da poter credere nell'invisibile senza paura e accorgersi di avere sensi sottili perfettamente vigili, un terzo occhio che vede dentro, dalla giusta prospettiva, quella dell'amore.

Stare così profondamente bene da poter amare incondizionatamente e rituffarsi consapevolmente nella grande corrente delle relazioni universali, al punto da sentirsi fratello e sorella di tutti gli spiriti, gli dei, i geni, i numi e i demoni e ricevere da ciascuno di loro più di quanto mai si sarebbe potuto osare desiderare: abbondanza, compagnia, amicizia.

Sentirsi così bene nel proprio corpo e nella propria mente da trovarsi simultaneamente dentro di essi e fuori di essi, in uno stato di continua ispirazione e creatività nel quale le risorse per fare, amare, mangiare, volere, gioire sono illimitate.

Tutto ciò è possibile!

Un benessere impeccabile, infallibile, irreversibile è possibile.

Questo stato è il punto di partenza per ogni autentico cammino, per ogni vita ispirata, per ogni grande opera. Se non si comprende che stare bene è alla base della nostra possibilità di vedere, di essere ispirati, di amare e compiere azioni costruttive, se non si comprende che il cibo che si mangia è alla base del nostro stare bene, se non si comprende l'importanza del cibo che si mangia e del modo in cui lo si mangia, non si può sperare di potersi incamminare sulla via della vera conoscenza, di poter comprendere i misteri, di acquisire abbondanza, di dare un contributo creativo al mondo nella gioia, nell'amore.

Alimentarsi in modo sano oggi è difficile.

È difficile reperire alimenti sani, non contaminati, non lavo-

rati. È assai più facile, girando per una città, incontrare scaffali che offrono cibi e bevande colme di zuccheri, esageratamente elaborate a livello industriale, alimenti che di nutriente hanno ben poco.

Molte persone s'impegnano nella ricerca di ciò che reputano essere sano e riescono anche a riempire le loro dispense di cibi freschi; il problema, però, diviene riuscire a stare lontani da ciò che si sa essere dannoso, consumare le giuste quantità, astenendosi dal farsi del male mangiando. Questa è una questione psicologica non meno ardua da risolvere della questione della reperibilità del cibo sano.

Senza contare che proprio le sostanze più dannose, come gli zuccheri raffinati, creano una dipendenza.

Tuttavia mangiare per avere un corpo sano, per prevenire e per curare le malattie, ma anche per avere emozioni serene, per essere non solo fisicamente, ma anche psicologicamente equilibrati, per avere idee ispirate, per realizzare i piccoli e grandi obiettivi della vita, per coltivare le relazioni, per avere un lavoro gratificante, per non essere manipolabili dalle teorie di massa, per sviluppare un pensiero critico e una volontà ferma, mangiare per essere liberi e soprattutto per amare ed essere amati, è possibile.

Nelle pagine che seguono scopriremo come l'alimentazione incida su tutti gli aspetti della nostra vita e conosceremo semplici esercizi per riuscire a nutrirci nel modo più equilibrato, sano e naturale.

Anche la scienza è arrivata a confermare l'importanza dell'alimentazione per la cura e la prevenzione delle malattie, affermata a gran voce già agli inizi del '900 dai sostenitori della Macrobiotica. Mangiare in modo naturale, semplice e moderato è un obiettivo importante per tutti. Tuttavia l'incremento del fenomeno dell'obesità nei paesi più ricchi e il dilagare di malattie come il cancro, il diabete o le malattie cardiovascolari, ci fa pensare che l'applicazione delle teorie sulla giusta alimentazione incontri qualche ostacolo.

Questo impedimento, nell'era di internet, non è tanto nella divulgazione delle informazioni, quanto nella psiche dei singoli individui e persino nell'inconscio collettivo che fa fatica a cambiare stile di vita, a sottrarsi alle vendite, ancora massicce, di prodotti industriali colmi di zuccheri raffinati, di conservanti, di cibi processati in modo esagerato, all'eccessivo consumo di alcol e bevande zuccherate.

Si rende necessaria, dunque, una riflessione sulla nutrizione che possa cambiare la relazione psicologica profonda con il cibo.

Non basta sapere cosa fa bene e cosa fa male, bisogna trovare dentro di sé una vera attrazione, fondata su ragioni di affinità d'anima, verso ciò che fa bene e parallelamente la forza e la moti-

vazione per sottrarsi a ciò che fa male e che, tuttavia, continua a essere abbondantemente proposto sul mercato.

Il cibo non è solo alla base della salute del nostro corpo, ma interviene anche sulla qualità delle nostre emozioni e dei nostri pensieri.

Sentirsi pieni d'energia, ispirati, capaci di una visione sottile, creativi e dinamici è meraviglioso ed è una condizione che può essere pressoché quotidiana indipendentemente dall'età.

Mi auguro che questo libro possa aiutare molti a vivere al meglio in tutte le sfere della vita e a far stare bene le persone che hanno intorno a sé, attraverso la conoscenza e la padronanza della più basilare delle attività umane: l'alimentazione.

Il rituale del cibarsi

Questo libro tratta del rituale del cibarsi. Lo fa da un punto di vista spirituale e simbolico, citando diverse tradizioni spirituali del mondo: dalla tradizione dello yoga sciamanico, a quella dello sciamanismo siberiano e mongolo, a quella dell'induismo, a quella del buddhismo tantrico, alla tradizione mitologica greca, al cristianesimo, sfiorando persino il sufismo. L'idea è di fare un viaggio attraverso molteplici tradizioni spirituali allo scopo di comprendere l'altro lato dell'alimentazione, quello che non c'entra con il calcolo delle vitamine o delle calorie, ma che è incommensurabile e riguarda l'aspetto invisibile del consumare altre vite. Ho scoperto che l'attenzione a questo aspetto può rendere la vita estremamente ricca, sostenere l'autorealizzazione e il risveglio, perciò lo tratto in questo libro con molta passione, in modo più istintivo, più emotivo che metodico. Oltre ai consigli di cucina, aspettatevi suggerimenti di meditazione e preghiera.

Alla fine del libro troverai 30 schede corrispondenti a 30 alimenti, ciascuno dei quali è connesso a un mito e un rituale.

Si tratta di rituali iniziatici provenienti dalla tradizione dello yoga sciamanico e dell'alchimia greco-egizia, la quale è pure assimilabile a una forma di "yoga sciamanico occidentale". Nell'alchimia e nello yoga sciamanico confluiscono svariate tradizioni dei misteri che hanno radici comuni.

Queste schede hanno lo scopo di sensibilizzare la tua percezione sui mondi invisibili, su come ogni cibo sia anche spirito e su come mangiare significhi sempre interagire con l'invisibile. Se tale interazione è compiuta con piena consapevolezza e presenza mentale i benefici che ne derivano sono enormi.

Se ti eserciterai in alcuni dei rituali presentati nelle schede, in breve tempo la tua consapevolezza riguardo al cibo si affinerà e ciò verrà esteso all'intera relazione con l'alimentazione e a tutti i cibi con cui interagirai.

Ne beneficeranno la tua salute fisica, la tua intuizione, la tua visione sottile, la tua vita emotiva, le tue relazioni e il tuo rapporto con l'abbondanza e la ricchezza. La nostra vita dipende da quello che mangiamo e da come lo mangiamo assai di più di quanto noi possiamo pensare.

Fare anima mangiando

Verso la fine dello Yuga di Kali i ladri deruberanno i ladri. Gli uomini perbene si ritireranno dalla politica. Si venderà cibo già cotto sulle piazze. Nessuno vivrà la durata normale della vita che è di cento anni. I riti decadranno nelle mani di uomini senza virtù. Gli uomini si uccideranno l'un l'altro e uccideranno anche i bambini, le donne e le vacche. Tuttavia alcuni raggiungeranno la perfezione in pochissimo tempo. I meriti ottenuti in un anno nel Treta Yuga possono essere ottenuti in un mese nel Dvapara, in un giorno nel Kali Yuga.

Linga Purana, II, cap. 39

Mangiare ha a che fare con la vita, ma mangiare ha anche e principalmente a che fare con la morte.

Nella nostra epoca fai fatica ad accorgertene, dopotutto è l'epoca in cui "si vende cibo già cotto nelle piazze". È difficile trovare il tempo per andare personalmente al mercato, pulire e tagliare le verdure con le tue mani e poi continuare a dissolverne le forme, i colori, la consistenza, masticandole, e masticarle bene fino a renderle succo in bocca e poi seguire con l'occhio interiore il loro decorso nel corpo, osservando gli organi che le dissolvono trasformandole in qualcosa che non è più visibile: energia, idee, sentimenti, respiro... Ecco, tutto questo è "fare anima". Con questa espressione intendiamo, infatti, ricondurre un'immagine apparentemente concreta e sostanziale alla sua reale natura, che è anima, invisibile.

I grandi filosofi del pensiero immaginale, da Corbin a Hillman, passando per Jung, hanno insistito molto sulla necessità di recuperare il *mundus imaginalis*, cioè la dimensione simbolica dell'essere. James Hillman in particolare ha amato e utilizzato molto questa espressione coniata dal poeta John Keats, il quale disse: *Chiamate il mondo, vi prego, "la valle del fare anima" e allora scoprirete qual è la sua utilità.*

Nella psicologia immaginale fare anima significa ritirare le proiezioni, cioè ricondurre ogni persona, cosa, evento, alla sua reale natura, che è immagine, apparizione, proiezione, miraggio, anima appunto.

L'oggetto materiale, sostanziale è un inganno dei sensi e non certo solo per i pensatori immaginalisti. Anche nel buddhismo l'esistenza è vacuità o, come è descritta nel *Bardo Tösgrol*, il *Libro Tibetano dei Morti*, la "pura luce del vuoto".

Il grande mistico, un po' sciamano, un po' yogin e un po' buddhista, Naropa, ci consiglia di vivere lo stato di veglia come fosse un sogno e di ricordare a noi stessi più volte al giorno che stiamo sognando.

Nel cristianesimo l'idea dello Spirito Santo non richiama forse l'idea animista dell'*anima mundi*, l'anima che è in tutte le cose, e non ci ricorda dunque che tutte le cose sono anima, non sostanza oggettiva e materiale?

Yeshe Tsogyel (757-871), la cosiddetta Danzatrice del Cielo, maestra tantrica e sciamana, consorte del grande maestro tantrico indiano Padmasambhava, il fondatore della tradizione Nyingma del buddhismo tibetano, ci suggerisce di vedere il corpo nel seguente modo:

Questo corpo è un'apparizione magica, è il riflesso della luna sull'acqua, è un'ombra senza carne né ossa, un miraggio che muta momento per momento, un sogno che la mente proietta, un'eco, un fantasma senza entità. Questo corpo è una nuvola che cambia forma continuamente, un arcobaleno bello e vivido, ma senza sostanza, un lampo che rapidamente appare e svanisce. Questo corpo è una bolla che si forma e scoppia all'improvviso, è un riflesso in uno specchio che si manifesta vividamente ma è privo di sostanzialità¹.

Per l'Io – *quel grande letteralista, il positivista, il realista²* – è difficile accettare che il corpo e la morte siano simboli, immagini.

Nella tradizione tantrica della Danzatrice del Cielo il corpo è un *veicolo di pura apparizione* e Milarepa, prima di lasciare il proprio per transitare nell'Ade, dona ai suoi discepoli un insegnamento fondamentale: *camminate sempre sul fermo suolo della non-oggettività delle cose³*.

¹ Keith Dowman, *La danzatrice del cielo, la vita segreta e i canti di Yeshe Tsogyel*, Ubaldini, Roma, 1985.

² James Hillman, *Il Sogno e il Mondo Infero*, Adelphi, Milano, 2003, p. 84.

³ Jacques Bacot, a cura di, *Vita di Milarepa*, Adelphi, Milano, 1991.

Riuscire a fare anima, liberandoti dalla sensazione di una realtà oggettiva e materiale, indipendente dalla tua capacità di sognarla, di immaginarla, è il cammino della liberazione e del risveglio che l'illuminato svolge in vita.

L'illuminazione è davvero possibile? Puoi elevare la tua consapevolezza e la tua vita e raggiungere le altezze di cui hai afferrato l'esistenza nei tuoi momenti più sacri? Ti è possibile essere veramente libero, incondizionatamente risvegliato, consapevole delle sacre profondità che rappresentano la tua reale natura al di là del condizionamento prodotto dalla mente del mondo?

Se anche in un solo istante della tua vita hai avuto l'intuizione che un'impressionante trasformazione sia possibile e che questa sia capace di infondere nella tua vita un significato cosmico, sacro e integrale, allora ciò è possibile per te. Anzi, in verità, la tua illuminazione si è già realizzata fin dal tempo delle origini, devi solo ricordare che è così: ricordare chi sei, ricordare che sei un risvegliato.

Le elevate possibilità di cui hai avuto intuizione, il potenziale glorioso che hai percepito non è un prodotto della tua fantasia ma una possibilità reale e mai, per nessuna ragione, devi permettere che le sfide, i dispiaceri, le complicazioni della vita ti spingano a dubitarne.

Ti è possibile ritrovare il pieno riallineamento con l'asse spirituale dell'universo che dischiude la bellezza della vita. È certamente possibile risvegliarti intensamente all'impulso evolutivo della vita e trovarti nella condizione in cui le tue parole, le tue azioni, le tue scelte si manifestano come espressioni dinamiche di più elevate possibilità dell'esistenza.

È possibile una trasformazione alchemica dell'*homo materialis* in una creatura nuova, per la quale la richiesta dell'autorealizzazione è sostituita dalla passione di dare con la consapevolezza di essere nel pieno flusso dell'abbondanza naturale, di essere incondizionatamente amati e colmati di doni. In questo riallineamento ci ritroviamo sempre carichi di rivelazioni: tutto ciò che hai bisogno di sapere ti viene detto, tutto ciò che hai bisogno di utilizzare ti viene dato e tu ti trovi in uno stato di perfetta ricettività in cui percepisci tutte le emozioni dell'universo come puro, lucido, cristallino amore, e al centro del tuo essere c'è una bruciante passione per la chiamata all'evoluzione.

Il processo evolutivo è un ponte verso un altro uomo, un altro mondo, esso è sorretto da due colonne che sono le due pratiche fondamentali del fare anima: il cibarsi e il dormire.

La simbologia di queste due azioni, infatti, è tale da consentirti di entrare in contatto, per mezzo di esse, con la realtà indivisa, lo

stato del due in uno, che è la condizione in cui luce e ombra, vita e morte, conscio e inconscio, uomo e anima, umano e divino si incontrano. Purtroppo uno dei due momenti fondamentali del processo della trasformazione evolutiva, cibarsi, non viene quasi mai inteso, nel *mundus materialis*, come tale.

Coloro che mangiando fanno anima sono assai pochi in questo mondo. Per professione ho viaggiato molto nella mia vita. Sono, infatti, da oltre 20 anni presidente di un'associazione svizzera che organizza viaggi molto particolari: spedizioni nei luoghi più mistici del pianeta. Ho incontrato persone che mangiando fanno anima anche oggi, ma ho dovuto andarle a cercare in luoghi "fuori dal mondo", non necessariamente perché sperduti in qualche giungla o deserto.

A Tehran, in pieno centro città sono stata ospitata in un grande appartamento di proprietà di un capo di una comunità sufi molto importante.

I sufi mangiano facendo anima. Anche nello Yemen ho incontrato un maestro sufi, Sheik Salik, che fa anima mangiando e insegna ai suoi allievi a fare altrettanto. Molto giovane, ho potuto studiare meditazione buddhista in un eremo della foresta nell'isola di Sri Lanka sotto la guida del Venerabile Gata Thera: lui sapeva bene cosa significa fare anima mangiando. Anche gli sciamani siberiani che ho frequentato molto negli ultimi 10 anni e che sono divenuti i protagonisti di alcuni miei libri fanno anima mangiando.

Tutti questi sono esempi di persone che possono essere considerate outsider rispetto alla comune mondanità, sono rari ma sono estremamente preziosi.

L'individuo che io chiamo *homo materialis communis* è colui che pensa di aver nel piatto un ammasso di vitamine, proteine, carboidrati... insomma qualcosa di assolutamente concreto, materiale, oggettivo destinato a far parte di un corpo, il suo, che è altrettanto materiale e oggettivo; egli non fa anima mangiando.

C'è una nevrosi che serpeggia nella mente del mondo, è molto grave e riguarda proprio il cibo.

L'*homo materialis* è annegato nelle teorie, delle quali è la vittima designata. La mente del mondo è come un mostro che continua a produrre teorie e lascia agli individui l'illusione di sentire che possono pensare, scegliere e decidere con la propria mente. In verità non esiste la mia mente, la tua mente, la sua mente... esiste un'unica mente: la mente del mondo.

Di questi tempi vengono prodotte molte teorie sull'alimentazione e ne nascono sempre di nuove; tuttavia, malgrado tutti gli sforzi profusi, l'individuo continua a farsi del male mangiando.

Alla fine si scopre che il popolo che vive più sano e a lungo è quello che produce meno teorie e non è guidato né dalla scienza, né dalla tecnologia. Gli hunza, o burusci, sono una piccola popolazione che vive nella parte settentrionale del Pakistan. Si ritiene sia la popolazione più sana e più longeva al mondo: capaci di vivere fino a 130 e persino 150 anni. Sarebbero, secondo una statistica, anche le persone più felici sulla terra. Sono soliti fare il bagno in acqua fredda e danno alla luce bambini anche all'età di 65 anni.

Secondo il chirurgo britannico Robert McCarrison, che ha scritto un articolo sugli hunza nell'*AMA Journal*, il popolo hunza non conosce il cancro.

Gli hunza non consumano prodotti alimentari importati, seminano e raccolgono il proprio cibo, consumano sempre frutta e verdura cruda, albicocche secche, noci, diversi tipi di cereali come grano saraceno, miglio e orzo, latte, uova, legumi e raramente formaggio.

Il popolo hunza mangia poco e cammina tutto il giorno, e per tradizione digiunano per un periodo molto lungo che va dai due ai quattro mesi. In tutto questo tempo bevono solo succo di albicocche secche. Questo periodo viene chiamato "primavera di fame" e corrisponde al tempo in cui i frutti non sono maturi per il raccolto.

Gli esperti medici affermano che questo lungo digiuno e la loro dieta sono i principali motivi per cui vivono così a lungo e hanno una vita sana. Si può anche pensare che le elevate quantità di albicocche siano il motivo per cui non si ammalano di cancro. Infatti le albicocche contengono la vitamina B17, noto e potente agente anticancro. Ma si può anche "vedere" l'invisibile e pensare più in profondità.

Ti è possibile pensare alla tua vita e al destino umano in termini del tutto nuovi, diversi da quelli che l'informazione comune propone, e ti è realmente possibile lavorare per attuare questa trasformazione in modo molto empirico e pratico.

A questo scopo devi entrare in contatto con il tuo potenziale ancora inespresso che appartiene al reame del mistero, dell'invisibile: ciò che ancora non è manifesto. A tal fine due sono le attività che ti forniscono un ponte tra visibile e invisibile: l'alimentarti e il dormire. Presta estrema attenzione a queste due azioni se vuoi "vedere" l'invisibile.