

## LA SAZIETÀ CREA SQUILIBRIO

Molti pensano che sia necessario mangiare molto per avere una buona salute. Niente affatto, è vero piuttosto il contrario: mangiando molto, si affatica l'organismo, s'intralcia e si blocca il processo digestivo, il che provoca inutili sovraccarichi che sono poi difficili da eliminare.

In realtà è la fame che prolunga la vita. Se ogni giorno terminate il pasto completamente sazi, vi appesantirete, diventerete sonnolenti e non avrete più alcuno slancio verso la perfezione. Se invece vi alzate da tavola con un leggero appetito, il corpo eterico riceve l'impulso di andare ad attingere nei mondi superiori gli elementi che andranno a colmare il vuoto rimasto. Qualche minuto dopo, non solo non avrete più fame, ma vi sentirete più leggeri, più in forma, più capaci di lavorare, proprio perché gli elementi che il corpo eterico è andato ad attingere nello spazio sono di qualità superiore. Se invece mangiate a sazietà come fanno tante persone, provocherete in voi uno squilibrio.

Naturalmente, quando dico di alzarvi da tavola non completamente sazi, intendo imporvi soltanto una leggera rinuncia. Se su un chilogrammo rinunciate a venti grammi, vi sentirete più leggeri e più soddisfatti, grazie all'elemento eterico che andrà ad aggiungersi al cibo già ingerito.

Mi direte: "Ma la tentazione... ci porta la voglia di continuare!" Eh, lo so bene che si è tentati. Ma che ne fate della ragione e della volontà? È un'occasione per esercitarle! Anche ai più grandi ricevimenti bisogna saper rifiutare. Io spesso rifiuto. Dove vengo invitato, mi vengono presentati piatti d'ogni genere pur avendo avvertito prima: "Non preparate nulla di straordinario, datemi solo un po' d'insalata, della verdura, qualche frutto..." Ma naturalmente non ne tengono conto. Preparano ugualmente un pranzo favoloso, e quando vedono che prendo pochissimo rimangono delusi. Ma peggio per loro, dovevano credermi!

Già da molto tempo ho compreso quanto si perde continuando a mangiare oltre i limiti dell'appetito: lo si paga con la perdita di un elemento sottile molto più prezioso del sapore di mille piatti. Anche voi dovete imparare a rifiutare ciò che vi si offre. Se non riuscirete, non sarete in grado di portare avanti un lavoro importante. Sazi oltre misura, ve ne andrete a dormire, mentre proprio in quella situazione c'era un lavoro spirituale che vi attendeva.

Certo, ognuno deve giudicare da sé la quantità di cibo che gli conviene.

Naturalmente, non tutti hanno lo stesso stomaco. Infatti nella mia vita ho incontrato alcuni fenomeni, come Tseko per esempio, un fratello della Fratellanza in Bulgaria: il suo appetito stupiva tutti, perché non era mai sazio! Era un ragazzo gentile, servizievole, sempre sorridente. Siccome era estremamente robusto, portava i bagagli per tutti, e quando il gruppo saliva per campeggiare sul Mussala, Tseko era carico come un mulo. Le sorelle, soprattutto le più anziane, gli davano le loro borse da portare, ed egli accettava tutto senza opporsi, senza lamentarsi. Guardando indietro, lungo il sentiero, si vedeva una montagna avanzare. Spesso, anche durante le escursioni, portava sul dorso il samovar per il tè, e lo portava con la brace accesa! L'acqua bolliva e si vedeva il vapore: era Tseko che avanzava tranquillamente, sembrava una locomotiva.

Naturalmente, con un così buon carattere era simpatico a tutti e ognuno voleva invitarlo a casa sua. Ma ovunque andasse divorava tutto ciò che c'era sulla tavola. Se si voleva conservare qualcosa, non bisognava assolutamente lasciargliela a portata di mano, perché in quello stomaco unico al mondo spariva tutto. Quando campeggiavamo sul Rila, rimaneva qualche avanzo di cibo che si metteva da parte perché era già fermentato. Ma quando le sorelle che si occupavano della cucina andavano a cercarlo per buttarlo via, era già scomparso. Era Tseko che l'aveva divorato. Ma qualunque cosa mangiasse, non si ammalava mai! Il Maestro Peter Deunov, rendendosi conto del fenomeno con cui aveva a che fare, faceva sedere vicino a lui tutti coloro che non avevano appetito: bastava guardare Tseko che l'appetito ritornava.

Ma non è tutto. Malgrado non avesse alcuna preparazione, aveva cominciato a scrivere poesie. Credeva che la poesia consistesse nello scrivere in rima, e scriveva cose che non avevano né capo né coda, ma che facevano soltanto rima! Naturalmente, quando leggeva i suoi "poemi" era talmente buffo che non potevamo fare a meno di ridere. Vedeva bene che lo si prendeva in giro, ma imperturbabile e sorridente non si scoraggiava mai, e la sera vicino al fuoco continuava a leggere le sue poesie. Ma un giorno cominciò a scrivere delle vere poesie. Eravamo tutti stupiti. Da allora non lo prendemmo più in giro. Poi compose della musica e scrisse dei canti, e ricominciammo a deriderlo e a schernirlo. Tseko compositore! Ma ben presto ci accorgemmo che i fratelli e le sorelle che passeggiavano in montagna, vicino al lago di Rila, canticchiavano le arie di Tseko. Comunque, non ho mai più visto uno stomaco simile.

Voi però, che non siete Tseko, dovete sapere che l'eccesso di cibo è nocivo alla salute. Il discepolo, nel nutrirsi, deve imparare a non superare i limiti. Deve sapersi fermare prima di essere sazio. Certe madri, per amore verso i loro figli, credono di fare il loro bene rimpinzandoli. Quelle sono madri sciocche! Invece di forzare un bambino a mangiare, bisogna insegnargli come mangiare e mostrargli qual è la giusta misura.

Da oggi in poi, mangiando, cercate di mantenervi sempre entro una certa misura, poiché è un argomento questo che va molto oltre il campo dell'alimentazione. Per di più, se imparaste a mangiare con maggior consapevolezza e amore, perfino riducendo il cibo a metà o a un quarto ne attingereste delle energie straordinarie, poiché in realtà l'energia che un solo boccone è in grado di sprigionare sarebbe capace di far compiere ad un treno il giro della terra. Sì, un solo boccone!

Omraam Mikhaël Aïvanhov