

L'Etica vegetariana ed i suoi effetti sulla salute interiore

TIM BOYD

Non sono uno specialista del regime vegetariano però, come la maggior parte delle persone che leggono e s'interessano, conosco qualcosa sull'argomento.

Alcuni, seguendo studi scientifici e medici, saranno certamente più informati di me sui benefici che un regime vegetariano ha sulla salute, come per esempio la diminuzione dell'ipertensione, del tasso di mortalità dovuta al cancro, delle malattie cardiache e così via. Altri potranno parlare del suo spettacolare impatto sull'ambiente con una diminuzione dell'inquinamento dell'aria, dell'acqua e del suolo. Sono idee importanti, che ci riguardano in quanto individui e che concernono anche il mondo nel quale viviamo.

Il mio contributo consisterà nel considerare brevemente gli effetti di un regime vegetariano sulla nostra salute interiore, sulla condizione della nostra coscienza. Volete le mie credenziali? Sono vegetariano da molti anni. Quando ero adolescente, negli Stati Uniti qualche studio sull'argomento era stato fatto, però nel mio ambiente non conoscevo nessun vegetariano. In me esisteva soltanto la forte convinzione che il vegetarianismo fosse una buona pratica. Solo in un momento successivo incominciai a cercare delle ragioni che lo giustificassero. Insomma, incominciai il mio nuovo regime da vegetariano ignorante.

Per mia figlia fu una cosa diversa. Poiché mia moglie non era convinta che un bambino potesse ricevere il nutrimento necessario da un'alimentazione senza carne, ella crebbe mangian-

do carne. Un giorno, quando aveva dodici anni, stavamo viaggiando in auto e incontrammo un camion che trasportava maiali. "Guardate come sono carini quei maiali!" esclamò la piccola alla vista degli animali. Le posi allora una domanda: "Dove pensi che stiano andando?" Non feci alcun discorso, non dissi altro e lei rimase calma e pensosa mentre continuavamo il nostro viaggio. Al ristorante, contrariamente alle sue abitudini, ordinò un menù senza carne. Il mattino seguente dichiarò che da quel momento sarebbe diventata vegetariana. Da allora sono passati dieci anni.

Secondo Ludwig Feuerbach "Siamo quello che mangiamo". Le sostanze che usiamo per "costruire" il nostro corpo ne determinano fragilità o vigore. Possiamo applicare la stessa regola per la costruzione di una casa o per la programmazione di un computer. Materiale di bassa qualità porta ad avere strutture deboli. Parlando del corpo fisico, questo favorisce una malattia.

Come studente della Saggezza eterna trovo questa frase molto profonda per diversi motivi. Anche se ci focalizziamo sull'importanza del corpo fisico e della sua salute, siamo tutti coscienti che questa è solo una dimensione del nostro essere totale. Non è necessario avere una comprensione dell'idea dei campi o dei livelli di connessione per riconoscere che, in quanto esseri umani, noi viviamo e agiamo su vari livelli. Quello fisico è il più evidente, ma siamo anche coscienti del flusso di sensazioni, di sentimenti, di pensieri, come pure della sensazione – occasionale, inspiegabile e improvvisa – di gioia che,

espandendosi, ci sommerge come un'onda improvvisa. Noi siamo esseri multi-dimensionali in un universo multi-dimensionale. Ci nutriamo o ci affamiamo a diversi livelli. Il corpo fisico è solo uno di questi livelli. Noi nutriamo le emozioni con la musica, la vita relazionale con i film. Nutriamo la mente con le idee, le conversazioni, i libri, persino navigando su Internet. Nutriamo lo spirito passando del tempo nella natura, leggendo dei testi sacri, pregando o praticando momenti di silenzio.

Tutte le qualità dei "corpi" (emozionale, mentale, spirituale) che costruiamo saranno determinate dal "nutrimento" che assumiamo. Se nutriamo le emozioni con una musica che risveglia le passioni di qualità inferiore, con relazioni di dipendenza o di maltrattamenti, la nostra natura emozionale diventerà mediocre. Se riempiamo la mente d'immagini e d'idee pornografiche, di continue distrazioni navigando sul web, di chiacchiere inutili, il livello e la flessibilità della nostra mente diminuiranno. Certamente anche l'opposto è vero. Nutrendo le emozioni e la mente con idee che elevano e purificano, si diventerà aperti ed armoniosi.

Considerando gli effetti di un regime a base di carne, dobbiamo porci due domande: che cosa mangiamo quando ci alimentiamo con la carne? A questa domanda possiamo rispondere in diversi modi: è una fonte di proteine di cui il corpo ha bisogno, ma non è solo questo. È anche un cibo ricco di tradizioni e di ricette, di cultura e di costumi. È associato alla famiglia, ai ricordi, alle feste religiose, alle celebrazioni nazionali. Tutto questo è vero, ma dobbiamo interrogarci un po' più a fondo.

Da dove prende origine l'alimentazione a base di carne? La risposta è facile, "dagli animali" e, se non volessimo sentirci a disagio, la nostra ricerca dovrebbe fermarsi qui. Ma cos'è un animale? Ha una coscienza? Ha delle sensazioni? Prova sofferenza? Desidera la sicurezza, la convivialità con quelli della sua specie, la fe-

licità, il benessere? A tutte queste domande la risposta è "SÌ".

Nella pratica e nella comprensione del Buddhismo, c'è un'importante e perentoria dichiarazione che dice: "Tutti gli esseri desiderano la felicità". Nel Buddhismo l'amore è definito come il desiderio che tutti gli esseri siano felici. Non è necessario conoscere l'enorme brutalità che si trova nell'allevamento e nell'abbattimento di questi esseri viventi – ridotti a "unità riproduttive", come viene detto nel linguaggio dell'industria della carne – per sapere che, mangiando la carne, partecipiamo a un processo che arreca un'intensa sofferenza a milioni di vite, in ogni istante e ogni giorno. Questa è la presa di coscienza fondamentale che nasce nel momento in cui decidiamo di porci queste domande e di considerarle obbiettivamente.

Il vero problema con il quale dobbiamo confrontarci, quando affrontiamo la questione, è quello di fare una scelta cosciente tra smettere di partecipare alla sofferenza di altri esseri o continuare a contribuire a questo supplizio.

Ho diversi amici cresciuti in grandi cascine. Tutti raccontano che, quando erano bambini, avevano un animale amico, un pollo, un capretto, un maialino, al quale avevano dato un nome, con il quale avevano giocato e che avevano amato. In tutte queste storie poi viene il momento della brutale realizzazione, in cui capiscono che l'amico animale era stato allevato per essere ucciso. Sovente il seguito della storia dice che il piccolo "pollo" o "Freddie" o "Sally" era stato servito su un piatto a tavola. Sono storie di comune normalità e, anche se il tempo cancella nella memoria questi fatti, facendo emergere l'accettazione delle "abitudini del mondo", l'orrore infantile di questa presa di coscienza continua a persistere. Le questioni sulla natura e la fonte dell'alimentazione carnea sono evidenti e, quando il bambino nella sua innocenza le realizza, deve fare un grande sforzo per allontanare dalla sua mente la provenienza della carne che mangia.

La scelta che dobbiamo fare non riguarda soltanto il piano fisico, deve avvenire anche a livello delle sensazioni, dei pensieri e persino dello spirito. Continuare a contribuire a questo processo di sofferenza presuppone una profonda negazione della realtà. Ci costringiamo a rifiutare di vedere e di riflettere su quello che sta di fronte a noi.

Questa negazione, per la nostra salute interiore, è quella che ha il più grande effetto.

Alcuni potranno dire che la grandezza dell'essere umano risiede nella facoltà di pensare, che lo distingue dagli altri regni della natura. Se ci riferiamo però a coloro che consideriamo dei grandi esseri, come ad esempio Gesù, Buddha, Madre Teresa, Gandhi, san Francesco, questi sono stati certamente grandi pensatori, ma la loro grandezza fu nella capacità di amare senza limiti.

Negare questo limita la nostra capacità di amare e il nostro amore non può esprimersi in tutto il suo potenziale, infliggendo sofferenza senza motivo e senza necessità a coloro ai quali vogliamo bene. La maggior parte di noi si sforza d'imparare ad amare la propria cerchia familiare e gli amici. Nello stesso tempo però, da qualche parte in noi, c'è la sensazione che la nostra capacità d'amare sia molto più grande di quella che normalmente dimostriamo. È la via che i Grandi Esseri ci invitano a percorrere. "Voi farete le cose che io faccio e ne farete di più grandi"; "La natura buddhica di tutti gli esseri"; "L'identità fondamentale di tutte le Anime con la Super-Anima Universale" sono parole che descrivono le potenzialità nascoste che abbiamo e che le tradizioni della saggezza esprimono.

Il regime globale evolve sempre più verso il vegetarianismo; questo è inevitabile per due motivi: 1. la popolazione mondiale, in continua crescita, esercita una richiesta sempre maggiore sulle risorse animali nel mondo; 2. nel mondo sempre più persone si pongono la stessa domanda e giungono a risposte che esigono una scelta

responsabile. Gli oceani ormai non riescono più a rimpiazzare il pesce pescato per uso alimentare e per concimare. L'impatto ambientale degli allevamenti intensivi di bovini, di polli e di maiali diventa sempre più insostenibile.

Il regime globale sarà obbligato a cambiare. La domanda importante che dobbiamo farci è: *Vogliamo cambiare?* Oppure vogliamo continuare a seguire ciecamente il modello che le circostanze c'impongono?

Socrate diceva: "Una vita senza domande non vale la pena d'essere vissuta".

Senza preoccuparci di ciò che scegliamo da mangiare, cerchiamo di fare lo sforzo necessario per porci le domande profonde sul modo per vivere coscientemente e consciamente, e di darci delle risposte. È solo così che creeremo una condizione di salute interiore capace di cambiare le condizioni esteriori della nostra epoca.

*Articolo tratto da "The Theosophist",
luglio 2015.*

Tim Boyd è il Presidente Internazionale della Società Teosofica.

*O Vita celata che vibri in ogni atomo
O Luce celata che risplendi in ogni creatura
O amore celato che tutto abbracci
nell'Unità*

*Possa colui che sente se stesso uno con Te
Sentirsi perciò uno con tutti gli altri.*

(Preghiera Universale di Annie Besant)

*Io credo che il progresso spirituale esiga che
smettiamo di uccidere altri esseri viventi
per i nostri bisogni corporei.*

(Mahatma Gandhi)