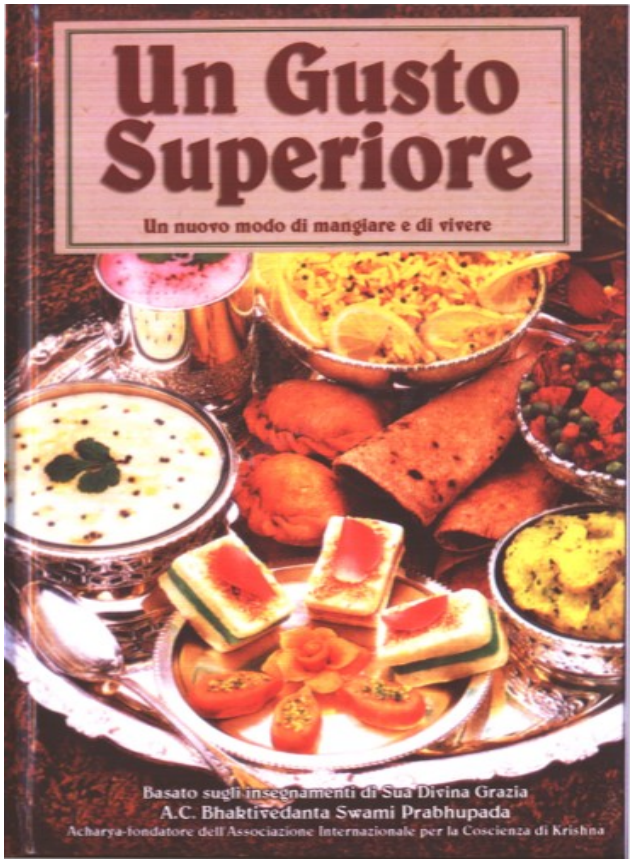


Un Gusto Superiore

Un modo nuovo di mangiare e di vivere

Basato sugli insegnamenti di
Sua Divina Grazia
A:C.Bhaktivedanta Swami Draphupada

Acarya- fondatore dell'Associazione Internazionale
per la Coscienza di Krishna

The Bhaktivedanta Book Trust

Dedichiamo questo libro al nostro amato maestro spirituale e guida, Sua Divina Grazia A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupàda, che portò gli insegnamenti trascendentali di Sri Krsna, incluse la scienza autorizzata della reincarnazione e la tradizione del cibo spirituale offerto a Krsna, al mondo occidentale.

Centri dell'Associazione Internazionale per la
Coscienza di Krishna in Italia

BERGAMO
Villaggio Hare Krishna
(da Medolago strada per Terno d'Isola)
20040 Chignolo d'Isola (BG)
Tel. 0354940705
E-mail anantarupadas@harekrsna.it
…....

FIRENZE

Villa Vrindavana
via Scoperti, 108
50026 San Casciano in Val di Pesa (FI)
Tel. 055820054
E-mail info@villavrindavana.org
….....
MILANO
Centro Culturale Govinda
via Valpetrosa, 5
20123 Milano-Tel. 02862417
E-mail anantarupadas@harekrsna.it
….....
ROMA
Centro Culturale Govinda
via Santa Maria del Pianto, 15-17
01086 Roma-Tel. 0668891540
Email- lilananda.rns@pamho.net
….....
TEMPIO VIAGGIANTE
cell. 3465413707 – 3496769206
E-mail sricaitanyasrama@tiscali.it
….....
VICENZA
Prabhupada-desa
via Roma, 9
36020 Albettone (VI) – Tel. 0444790573
E-mail prabhupadadesh@pamho.net
….....
www.bbtitalia.com

www.krishna.com

www.harekrsna.it
….....
Per infrormazioni sulle pubblicazioni scrivere o telefonare a:
B.B.T. ITALIA srl-strada Bonazza, 11
50028 Tavernelle Val di Pesa (Fi)
Tel. 055/8076414 – fax 055/8076630
E-mail nimaipandit@bbtitalia.191.it

….....

"Sento che il nostro progresso spirituale ci
porterà a smettere, prima o poi, di uccidere
altre creature per soddisfare i nostri bisogni
materiali"

-Gandhi

….....

"Moltissimi cuccioli di questi animali verranno
portati via, squarciati e massacrati barbaramente"
"Colui che non rispetta la vita, non la merita."

-Leonardi da Vinci

….....

Introduzione

Spinte da motivazioni diverse, di carattere igienico ed economico, morale o religioso, milioni di persone in tutto il mondo hanno deciso di adottare una dieta vegetariana. *Un gusto superiore* spiega chiaramente le molteplici ragioni per cui si abbandona l'abitudine di mangiare carne, e contiene inoltre numerose ricette vegetariane che vi permetteranno certamente di andare al di là del semplice piacere del cibo comune per entrare in un nuovo regno di squisite delizie. Se pensate che essere vegetariano significhi mangiare soltanto verdure cotte a vapore o insalate scondite, resterete certo

molto sorpresi. Leggendo *Un gusto superiore* potrete imparare come si preparano pasti completi, nutrienti e squisiti e a cucinare piatti tipici della cucina indiana. E, ciò che più conta, tutte le ricette proposte sono state scelte perché sono facili e rapide a prepararsi. Nel preparare il cibo, importante tanto quanto gli ingredienti che usiamo, sarà la nostra "coscienza". *Un gusto superiore* dimostra come ognuno di noi può trasformare il lavoro quotidiano in una luminosa esperienza che ci rende felici. Preparare cibo vegetariano, che non reazioni karmiche, è parte integrante del più elevato sistema di *yoga* e meditazione descritto nei più antichi insegnamenti dei testi vedici indiani. Nella *Bhafavad-gità* il Signore Supremo, Krsna, dice: "Se qualcuno Mi offre, con amore e devozione, una foglia, un fiore, un frutto e dell'acqua, accetterò la sua offerta." Chi prepara cibo vegetariano puro e naturale e poi lo offre al Signore Supremo sentirà immediatamente un sublime piacere spirituale nel cuore. Nei Veda è scritto che il Signore Supremo è Colui che racchiude in Sè ogni piacere, e per aumentare il Suo piacere, Krsna, in virtù della Sua energia, Si espande in innumerevoli milioni di esseri viventi, tutti destinati a condividere la Sua gioia. Noi tutti siamo parti integranti di Krsna e possiamo provare un grande piacere trascendentale con il semplice atto di preparare cibo per la soddisfazioni di Dio. Vi renderete conto di ciò non appena assaggerete il cibo che avrete offerto. Così ha dichiarato Geroge Harrison in un intervista: "Se tu sai che qualcuno ha cucinato qualcosa contro voglia, questo cibo non avrà un gusto così buono come quello cucinato da qualcuno per far piacere a Dio. Per offrirlo prima a Lui. Perché è questo che rende i cibi molto più gustosi." Ed è proprio questo gusto che noi definiamo "un gusto superiore". Prima di cimentarvi con le ricette, non dimenticate di dare un'occhiata anche ai capitoli iniziali di *Un gusto superiore*, perché essi spiegano l'intera filosofia che dà origine al vegetarianesimo spirituale e la loro lettura vi aiuterà a preparare il cibo nella migliore condizione mentale. Il primo capitolo descrive i legami, messi in rilievo dalla moderna ricerca scientifica, tra il consumo di carne e alcune gravi malattie come il cancro e l'infarto. Il secondo capitolo rileva il falso mito della carestia nel mondo e i vantaggi economici di un'alimentazione vegetariana per la società e l'individuo. Il terzo capitolo espone i fondamenti morali del vegetarianesimo citando alcuni tra i più grandi filosofi, pensatori e religiosi che ne sono stati sostenitori nei loro scritti: Pitagora, Platone, Leonardo da Vinci, Rousseau, Francklin, Shelley, Tolstoj, Thoreau, Gandhi e altri. Vi è anche riportato il principio della non violenza, così come si trova negli insegnamenti della religione ebrea, cristiana, buddista e induista. Nel capitolo quarto si analizza il rapporto tra le leggi del karma e della reincarnazione e il vegetarianesimo. Il capitolo quinto spiega dettagliatamente i motivi spirituali e le procedure pratiche per offrire cibo vegetariano al Signore Supremo secondo il metodo del *bhakti-yoga*. Nel capitolo sesto alcuni brani tratti dagli scritti di Srila Prabhupada, il più grande conoscitore indiano di cultura vedica, offrono un riassunto conciso e facilmente comprensibile di tale filosofia, sottolineando l'importanza della dieta spirituale vegetariana, che è l'argomento di questo libro. In appendice si trova un panorama delle numerose attività del Movimento per la Coscienza di Krsna collegate al cibo: ristoranti vegetariani comunità agricole autosufficienti, centri di distribuzione gratuita di cibo vegetariano.

Capitolo 1

Salute e dieta senza carne

"Fino a qualche tempo fa l'interrogativo principale, riguardo alle diete vegetariane, era se fosse salutare eliminare la carne e gli altri alimenti di origine animale. Oggi ci si domanda, invece, se sia più salutare essere vegetariani o non esserlo. In entrambi i casi la risposta, basata su dati di chiara e evidenza, non può che essere affermativa."

Jane E. Brody
New York Times New Service

Un numero sempre crescente di persone, preoccupate per gli evidenti effettivi negativi dell'attuale alimentazione sulla buona salute e la longevità, si va ponendo questa domanda: il corpo umano è più adatto a una dieta vegetariana o al consumo di carne? Per arrivare alla risposta bisogna considerare due fattori: la struttura anatomica del corpo umano e gli effetti fisici del consumo di carne. Poiché l'azione del mangiare inizia con le mani e la bocca, che cosa può rivelarci l'anatomia di queste parti del corpo? I denti dell'uomo, come quelli di tutte le creature erbivore, sono adatti a tritare e masticare sostanze vegetali; gli esseri umani sono privi di quei denti anteriori aguzzi, tipici dei carnivori, che servono a lacerare e a masticare carne. Generalmente gli animali carnivori ingeriscono il cibo senza masticarlo e quindi non necessitano di molari né di muovere lateralmente la mascella Inoltre, la mano dell'uomo, priva di artigli aguzzi e dotata del pollice che si può opporre alle altre dite, è più adatta a cogliere frutti e verdure che non a uccidere prede.

Come avviene la digestione della carne

Arrivata allo stomaco, la carne ha bisogno, per essere digerita, della secrezione di succhi gastrici ricchissimi di acido cloridrico, mentre lo stomaco dell'uomo e degli animali erbivori produce acidi venti volte meno forti dei quelli dei carnivori. Un'altra fondamentale differenza tra il carnivoro e il vegetariano si riscontra nel tratto intestinale dove avviene l'ultima parte della digestione che serve a far passare gli elementi nutritivi nel sangue. Un pezzo di carne non è altro che un pezzo di cadavere la cui putrefazione crea velenosi rifiuti all'interno del corpo: deve quindi venire

rapidamente eliminato: per questo i carnivori possiedono canali alimentari lunghi tre volte la lunghezza del loro corpo, mentre l'uomo e gli altri non -carnivori, che hanno canali alimentari lunghi dodici volte il loro corpo, vi trattengono più a lungo la carne, che si decompone rapidamente producendo numerosi e pericolosi effetti tossici. Uno degli organi maggiormente attaccati da queste tossine è il rene, organo vitale che elimina i rifiuti del sangue e ne riceve un sovraccarico di veleni generati dal consumo di carne. Anche chi fa uso moderato di carne sottopone i propri reni a un lavoro tre volte maggiore di quanto non facciano i vegetariani. I reni di una persona giovane possono sopportare tale stress, ma col passare del tempo aumenta notevolmente il rischio di disturbi e di malattie renali.

Disturbi cardiaci

Un'altra indicazione dell'*innaturalezza* del consumo di carne è data dall'incapacità del corpo umano di elaborare un dose eccessiva di grassi animali contenuti nei cibi. Mentre gli animali carnivori possono metabolizzare una quantità quasi illimitata di colesterolo e grassi, senza effetti negativi. Sono stati effettuati esperimenti sui cani: per un periodo di due anni vennero aggiunti circa 2 etti di grasso animale alla loro dieta quotidiana e ciò non produsse alcun cambiamento nel loro tasso di colesterolo. D'altra parte, invece, gli animali vegetariani hanno una limitata capacità di elaborare colesterolo o grassi saturi, superiore alla quantità richiesta dal loro corpo: qualora si ecceda per molti anni, nel consumo eccessivo di tali elementi, i depositi grassi (placche) si accumulano nelle pareti interne delle arterie provocandone l'indurimento, cioè quella malattia conosciuta col nome di arteriosclerosi. Poiché i depositi di grasso impediscono il normale flusso del sangue verso il cuore, ecco che aumenta pericolosamente la probabilità di collassi, attacchi cardiaci e infarti. Fin dal 1961 il *Journal of the American Medical Association* scrisse che il 97% delle malattie cardiache, che causano più della metà dei decessi per malattia negli Stati Uniti, si poteva prevenire con una dieta vegetariana. (1) Tali dati sono confermati da un rapporto dell'America Heart Association che afferma: “Studi approfonditi su popoli abituati a una dieta standard, colpiti da un'alta percentuale di malattie alle coronarie, evidenziano come la causa preponderante di tali malattie sia appunto una dieta troppo ricca di grassi. (2) Anche la National Academy of Sciences ha riferito recentemente che l'alto tasso di colesterolo rilevato nella maggior parte degli americani è la causa principale delle malattie di cuore che hanno raggiunto livelli “epidemici” negli Stati Uniti. (3)

Cancro

Un'ulteriore prova che l'intestino dell'uomo non è adatto a digerire carne viene fornita da numerosi studi che stabiliscono una stretta relazione tra il cancro del colon e una dieta ricca di carne; (4) le cause della malattia sono, in questo caso, da riscontrarsi nell'alto contenuto di grassi, nella mancanza di fibre vegetali della dieta stessa e nel lento transito nel colon dove le sostanze tossiche hanno tutto il tempo di provocare i loro effetti dannosi. Il Dr. Sharon Fleming del Dipartimento Scienze dell'Alimentazione presso l'Università della California, a Berkeley ha dichiarato: “Una dieta ricca di fibre vegetali si dimostra un valido aiuto nel ridurre il cancro al colon e al retto. “(5) D'altra parte è risaputo che la carne, mentre viene digerita, produce steroidi metabolici in possesso di proprietà cancerogene. Con il proseguire degli studi scientifici si è potuta evidenziare la preoccupate correlazione tra la dieta carnivora e altre forme di cancro. La National Academy of Sciences ha riferito nel 1983 che”...si potrebbero prevenire molte forme di cancro comune adottando una dieta meno ricca di grassi e carne, che fosse basata invece su verdure e cereali.” (6) E nel suo saggio *Notes on the causationofcancer*, Rollo Russel scrive: “Ho rivelato che su venticinque nazioni dove la gente è prevalentemente carnivora, diciannove registravano un'alta percentuale di cancro e soltanto una presentava una percentuale bassa, mentre su trentacinque nazioni ad alimentazione prevalentemente vegetariana, nessuna presentava una percentuale notevole di cancro.” (7) Alcuni sorprendenti risultati nella ricerca sul cancro si sono rivelati studiando le nitrosamine, cioè le sostanze derivate dall'incontro di alcune sostanze naturali presenti nella birra, nel vino, nel tè e nel tabacco, con additivi chimici aggiunti alla carne per la sua conservazione. L'Ente Americano Food and Drug Administration ha definito le nitrosamine” ...uno dei più potenti gruppi di sostanze cancerogene mai scoperto... il cui studio ha causato grave preoccupazione negli scienziati che se ne sono occupati.” Il Dr. William Ljijnsky dell'Oak Ridge National Laboratory condusse alcuni esperimenti introducendo nitrosamine nell'alimentazione di alcuni animali: nel giro di sei mesi egli riscontrò la presenza di tumori nel 100% delle cavie. “Le manifestazioni cancerose”, egli notò in quell'occasione, “sono presenti in ogni parte del corpo: nel cervello, nei polmoni, nel pancreas, nello stomaco, nel fegato e negli intestini: Gli animali sono stati completamente compromessi.” (8)

Additivi chimici pericolosi nella carne

Numerosi prodotti chimici, potenzialmente pericolosi, dei quali consumatori sono generalmente ignari, vengono aggiunti alle carni. Nel libro Poison in Your Body, Gary e Steven Null offrono una descrizione delle ultime tecniche adottate nelle fattorie per allevamento industriale: “Gli animali sono tenuti in vita e ingrassati con la continua somministrazione di tranquillanti, ormoni, antibiotici e altre 2700 droghe. Questo trattamento inizia prima della nascita e continua a lungo, anche dopo che gli animali sono morti. E sebbene queste droghe continuano a essere presenti nella loro carne quando voi la mangiate, la legge non richiede che esse vengano denunciate sulla confezione.” Una di queste

sostanze è il dietilstilbestrol (DES),o un ormone della crescita che si è continuato a usare in America negli ultimi vent'anni anche se si è dimostrato cancerogeno. Messo al bando in trentadue Paesi come prodotto molto pericoloso per la salute, esso continua a essere impiegato nell'industria americana della carne, probabilmente perché il Food and Drug Administration tiene presente che esso fa risparmiare più di cinquecento milioni di dollari l'anno ai produttori di carne. Un altro noto stimolante della crescita è l'arsenico: nel 1972 il Dipartimento Americano dell'agricoltura riscontrò che la presenza di questo veleno superava il limite legale, fissato nel 15% della produzione nazionale di pollame. (9) Il nitrato e il nitrito di sodio, conservanti chimici per rallentare il processo di putrefazione nelle carni salate e in altri prodotti come prosciutto, pancetta, salame, salsicce e pesce, sono anch'essi nocivi per la salute, anche se vengono utilizzati per dare alla carne quel colore rosso che si manifesta quando questi elementi chimici vengono in contatto con i pigmenti presenti nel sangue e nei muscoli. Senza questi conservanti, il naturale colore grigio-marrone della carne allontanerebbe molti consumatori. Sfortunatamente, queste sostanze chimiche non fanno distinzione tre il sangue di un cadavere e quello di un uomo vivo, così molta gente che ne ha per caso assunto una quantità eccessiva è morta avvelenata. Anche piccole dosi possono essere dannose, soprattutto per i giovani e i bambini; per questo la FAO/WHO insieme col la United Nations Expert Commettee on Food Additives ha emanato un regolamento che recita testualmente: “In nessun caso si devono aggiungere nitrati a cibi per l'infanzia.” A. J. Lehman del Food and Drugs Administration ha precisato che”...esiste solo un piccolissimo margine tra la quantità di nitrato che si può assumere senza danno e quella che diventa pericolosa.” Poiché gli animali sono costretti dagli allevatori industriali a vivere in condizioni di scarsa igiene e in poco spazio, necessitano di dosi massicce di antibiotici i quali, naturalmente, venendo ingeriti insieme alla carne, creano, all'interno dell'organismo umano, dei batteri resistenti agli antibiotici. Il FDA calcolò che si deve all'uso di penicillina e tetraciclina la possibilità. Per l'industria della carne, di guadagnare 1900 miliardi di dollari all'anno, e ciò fa passare in secondo ordine la considerazione sulla pericolosità di tali antibiotici. Anche l'azione violenta della macellazione determina, nelle carne la formazione di altri veleni naturali altrettanto forti. Questi veleni uniti agli stimolanti e alle sostanze nocive rimaste nel sangue dell'animale (come, ad esempio, urea e acido urico), contaminano ulteriormente la carne destinata ai consumatori.

Malattie degli animali

In aggiunta ai veleni chimici, spesso la carne trasporta le malattie degli animali da macello che, stipati tutti insieme in condizioni di scarsa igiene e ipernutriti in modo innaturale, si ammalano molto più spesso degli altri. Al momento di selezionare la carne vengono fatte delle ispezioni, ma a causa delle pressioni delle industrie e della mancanza di tempo, la carne che viene messa sul mercato è spesso molto meno sana di quanto gli acquirenti possano immaginare. Nel 1972 L'USDA rilasciò un rapporto sulle carcasse di animali esaminate dopo che erano state asportate le parti malate. Circa 10.0000 mucche presentavano forme di cancro agli occhi e 3.596.302 avevano il fegato malato. Dal resto il governo permette anche la vendita di polli affetti da una forma di malattia polmonare aesaculitis che determina il formarsi di pus nei polmoni. Allo scopo di uniformarsi alla standard in vigore, il torace dei polli viene pulito con canne aspiranti. Durante questo procedimento i sacchi dell'aspiratore si lacerano e il pus cola sulla carne. L'Ente USDA è stato spesso accusato di lentezza nello stabilire le regole per la macellazione e di eccessiva permissività dall'Ufficio preposto al controllo dei regolamenti federali, cioè l'U.S. General Accounting Office: erano state infatti trovate nelle confezioni di compagnie come la Swift, Armour e Carnation, carcasse di animali contaminati da feci di roditori, scarafaggi e ruggine. (10) Gli ispettori giustificano questi fatti spiegando che, se il regolamento fosse più severo, non resterebbe aperta una sola ditta di confezione di carne.

Alimentazione priva di carne

Molto spesso la parola “vegetarianesimo” provoca l'immediata e prevedibile domanda: “E le proteine?” A questa domanda il vegetariano potrebbe facilmente rispondere con un'altra domanda: E l'elefante? E il toro, il rinoceronte?” La convinzione che la carne abbia il monopolio delle proteine, e che occorreranno molte proteine per essere sani e forti, non è altro che un luogo comune. Infatti nella digestione la maggior parte delle proteine si trasforma riconvertendosi in amido-acidi, utilizzati dal corpo per la crescita e il rinnovo dei tessuti. Di questi ventidue amminoacidi, tutti tranne otto, possono essere sintetizzati dal corpo stesso, e gli altri otto amminoacidi “essenziali” esistono in abbondanza in alimenti senza carne. I prodotti del latte, il grano, i fagioli e le noci sono tutti concentrati di proteine; trenta grammi di formaggio, di arachidi o di lenticchie, ad esempio, contengono più proteine di un hamburger o della bistecca di maiale che trovate al self-service. Uno studio condotto dal Dr. Fred Stare di Harvard e dal Dr. Mervyn Hardinge della Loma Linda University ha messo in luce il rapporto tra le proteine ingerite dai vegetariani e quelle assunte dai carnivori. I due scienziati hanno concluso che: “Entrambi gruppi hanno superato di due volte la quantità essenziale di amminoacidi e, in particolare, molti di loro hanno superato questo margine in modo ancora più notevole.” Nella dieta di molti Occidentali, le proteine superano di molto la percentuale del 20% raggiungendo quasi il doppio della quantità suggerita dall'Organizzazione Mondiale per la Sanità. Ora se è vero che la mancanza di proteine è causa di debolezza, è anche vero che le proteine in eccesso non vengono utilizzate dal corpo, ma si trasformano in scorie azotate che affaticano i reni. Fonte primaria di energia per il corpo sono i carboidrati, mentre le proteine vengono utilizzate solo come ultima risorsa e, in realtà, eccessive dosi di proteine diminuiscono, anziché aumentare le energie. In una serie di prove

comparative condotte dal Dr. Irving Fisher di Yale, i vegetariani risultano di gran lunga migliore negli stessi test fisici proposti ai carnivori. Riducendo il consumo di proteine dei non-vegetariani del 20%, il Dr. Fisher notò un aumento della loro efficienza del 33%. Altri studi ancora hanno confermato che un'appropriata dieta vegetariana procura un nutrimento più energetico della carne. Inoltre il Dr. J. Iotekyo e il Dr. V. Kipani, all'Università di Bruxelles, hanno dimostrato che i vegetariani riuscivano a superare alcune prove di potenza fisica, protraendole per un tempo due o tre volte più lungo dei carnivori, prima di stancarsi, e si riprendevano dalla fatica in un quinto del tempo necessario agli altri.

1. ”Dieta e stress nelle malattie cardiovascolari,” Journal of the American Medical Association, 3giugno 1961. o, 806

2. “Alimentazione e disturbi alle coronarie,” dalla dichiarazione del Committee on Nutrition, diffusione autorizzata dal Central Committee for Medical and Community Programs della America Heart Association, 1973

3. “Alimentazione e disturbi alle coronarie,” Journal of the American Medical Association vol. 222 n. 13 (25 dicembre 1972), pag. 1647

4. Dott. Michael J. Hill, “studio delle irregolarità metaboliche dei fattori dietetici nel cancro al duodeno.” Cancer Research, vol. 35 n.. 11, II parte (novembre 1975) pagg. 3398-3402, Dott. Andaru S. Reggy, e Dott. Ernest L. Wynder, M:D., “Carcinogenesi del duodeno: costituenti fecali su campioni di popolazione con diverse percentuali di casi di cancro al colon.” Journal of the National Cancer Institute, vol.50m 1973, pagg. 1437-1441

5. Dott. Sharon Fleming, corrispondenza personale, 26 febbraio 1981

6. Los Angeles Herald Examiner, quotidiano

7. Dall'opera Cancerand Other Deseases from Meat Consumption, Dott. Blanche Leonardo, 1979, pag. 12

8. Dichiarazione del Dott. William Lijinsky, sulla conferenza “Regolamentazione sugli additivi alimentari e sui cibi animali trattati,” marzo 1971 pag. 132

9. “L'arsenico nei fegatini di pollo dev'essere controllato dalle Autorità Sanitarie,” Wall Street Journal, 13 gennaio 1972

10. Jean Snyder, “tutto quello che dovreste sapere sulla carne che mangiate,” da Today's Health, vol. 19m dicembre 1971 pagg. 38-39

Capitolo 2

Il prezzo sconosciuto della carne
il falso mito della carestia

In un suo libro del 1975, il best-seller The eco-spasm report, lo scrittore fantascientifico Alvin Toffler, autore di Future shock e The third wave, immagina una soluzione positiva del problema mondiale della scarsità di cibo. Egli anticipa: “Sorgerà, in Occidente, un movimento religioso che proibisce di mangiare carne di bue, risparmiando in tal modo quantità enormi di tonnellate di cereali che saranno utilizzate invece per sfamare il mondo intero.”

Per risolvere il problema della pace

Francis Moore Lappè, esperto in scienza dell'alimentazione, autore del libro Dieta per un piccolo pianeta, ha recentemente dichiarato in un'intervista televisiva che noi dovremmo considerare una bistecca di carne come una Cadillac. “Intendo dire”, ha poi spiegato, “che noi in America siamo ancorati all'idea di automobili a benzina perché ci illudiamo che il petrolio costi poco. Allo stesso modo restiamo ancorati all'idea di una dieta centrata su carni di animali nutriti a cereali, perché pensiamo che i cereali siano a buon prezzo.” Ora, secondo un rapporto del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti (USDA), più del 90% della produzione americana di grano viene usato per l'alimentazione del bestiame (mucche, maiali, agnelli e polli) che finirà sulle nostre tavole. Quest'uso di cereali per produrre carni si rivela incredibilmente dispendioso: infatti, sempre secondo lo stesso rapporto, si dimostra che ricaviamo solo un chilogrammo di carne bovina da sedici chili di grano. Nel libro *Analisi chimica e politica delle proteine,* Aaron Altshul sostiene che, in termini di unità caloriche per acro, una dieta a base di cereali, verdure e fagioli può nutrire un numero di persone venti volte maggiore di una dieta a base di carne. La situazione attuale è che circa la metà dei terreni coltivati in America viene usata per nutrire animali; se invece i terreni coltivabili della Terra venissero usati principalmente per la produzione di cibo vegetariano, il nostro pianeta potrebbe facilmente sopperire ai bisogni di una popolazione di più di venti miliardi di abitanti. Queste considerazioni hanno chiarito agli studiosi di alimentazione

che il problema della fame nel mondo è un “falso problema”. Il pretesto della “sovrappopolazione” non dovrebbe essere usato dai sostenitori dell'aborto per giustificare l'uccisione di più di cinquanta milioni di bambini mai nati, ogni anno, sulla Terra. Anche adesso stiamo già producendo cibo sufficiente per tutti, su questo pianeta, ma purtroppo non lo stiamo usando nella maniera giusta. René Dumont, un economista dell'Istituto Nazionale Francese di Agricoltura, rilasciò a Roma, nel 1974, in occasione della Conferenza per l'Alimentazione Mondiale delle Nazioni Unite, questa dichiarazione: “L'eccessivo consumo di carne da parte del ricco significa la fame per il povero. Bisogna cambiare questi sistemi costosi di agricoltura, sopprimere terreni coltivati per ingrassare bovini e ridurre il bestiame.”

Vantaggi economici sul mantenimento in vita delle mucche

È evidente che una mucca viva fornisce alla società una quantità maggiore di cibo (produzione continua di latte, da cui ricaviamo burro, formaggio, yogurt e altri alimenti altamente proteici) rispetto a una mucca giunta al macello, Nel 1971 Stewart Odend'hal, dell'Università del Missouri compì un accurato studio sulle mucche, in Bengala, e trovò che esse si cibano solo dei resti provenienti dai terreni coltivati (pellicola del riso, cime di canna da zucchero, erba, ecc.) che non servono all'alimentazione dell'uomo. “In sostanza” affermò lo studioso, “il bestiame trasforma elementi di scarsa utilità per l'uomo in prodotti utilissimi.” Questo dovrebbe far cessare la falsa credenza che la gente, in India, muore di fame perché non vuole uccidere le mucche, A questo proposito è interessante riferire che l'India sembra recentemente aver superato i propri problemi alimentari, che sono sempre stati causati più da terribili periodi di siccità o da mutamenti politici che dalle vaccche sacre. Una commissione di esperti della Agency for International Development nel Registro Congressuale del 2 dicembre 1980 dichiarò: “La produzione alimentare dell'India è sufficiente alla necessità di tutta la popolazione.” Le mucche, lasciate in vita, producono una quantità incredibile di cibi di alta qualità e ricchissimi di proteine tanto che in America si effettua un'azione deliberata per limitare la produzione casearia; ciò nonostante Sam Gibbons, rappresentante della Florida, ha recentemente riferito al Congresso che il Governo americano era stato costretto a immagazzinare “montagne di burro, formaggio e latte magro. Generalmente” ha proseguito Gibbons, “abbiamo circa 220 milioni di chili di burro, 270 milioni di chili di formaggio e 380 milioni di chili di latte scremato.” La produzione aumenta di circa 20 milioni di chili alla settimana: infatti, i 10 milioni di mucche americane producono tanto latte che il Governo, periodicamente, concede milioni di chili di prodotti caseari perché vengano distribuiti a poveri e affamati. Ciò dimostra chiaramente che le mucche (vive) sono una delle più importanti risorse per il sostenimento della razza umana. Oggi stanno nascendo numerosi movimenti per salvare foche, delfini e balene, perché dunque non dovrebbe esistere un movimento per salvare la mucca? Anche dal solo punto di vista economico, questa sembra un'idea valida, a meno che voi non facciate parte dell'industria della carne che si va preoccupando per lo svilupparsi del vegetarianesimo. Nel giugno del 1977 una rivista specifica, *Farm journal*, pubblicò un editoriale dal titolo “Chi difenderà il buon nome del bue?” nel quale si esortavano gli allevatori a raccogliere 40 milioni di dollari per finanziare una campagna pubblicitaria che doveva servire a mantenere alti il consumo e il prezzo della carne bovina.

State pagando molto cara la vostra bistecca

L'industria della carne detiene un forte potere economico e politico. Essa, oltre a stanziare milioni di dollari per promuovere il consumo di carne, è anche riuscita ad appropriarsi un'ingiusta percentuale di denaro ricavabile dalle nostre tasse. In pratica succede che la produzione di carne richiede costi così elevati che l'industria, per sopravvivere, necessita di sussidi. La maggior parte della gente ignora che i governi nazionali favoriscono notevolmente l'industria della carne con concessioni speciali, garanzie di prestiti favorevoli, ecc. Ad esempio, nel 1977 l'USDA acquistò 100 milioni di dollari di carni bovine in eccedenza per il programma alimentare delle scuole. Lo stesso anno alcuni paesi dell'Europa Occidentale spesero quasi mezzo miliardo di dollari per acquistare l'eccedenza di carne prodotta dagli allevatori e spesero altri milioni per immagazzinarla. Altro denaro, milioni di dollari, viene stanziato ogni anno dal Governo degli Stati Uniti per pagare la rete nazionale di ispettori che hanno il compito di controllare la situazione (poco nota) dello stato di salute del bestiame. Quando gli animali ammalati vengono abbattuti, lo Stato paga un'indennità ai proprietari: nel 1978 ad esempio, il Governo americano stanziò 50 milioni di dollari dalle tasse dei contribuenti per combattere una forma di influenza virale che affliggeva i bovini e altri animali. Sotto varie forme, il Governo americano garantisce prestiti per 350 mila dollari agli allevatori, mentre concede solo 20 mila dollari agli agricoltori. Un articolo del New York Times definì questo sussidio “oltraggioso”, “un futuro scandaloso a danno del patrimonio pubblico.” Tuttavia, anche a dispetto dei rapporti di Enti statali che denunciano il legame tra il consumo di carne e le malattie come cancro e infarto, si continua, da parte dell'USDA, a spendere milioni di dollari per promuovere il consumo di carne anche con pubblicazioni e programmi alimentari per le scuole.

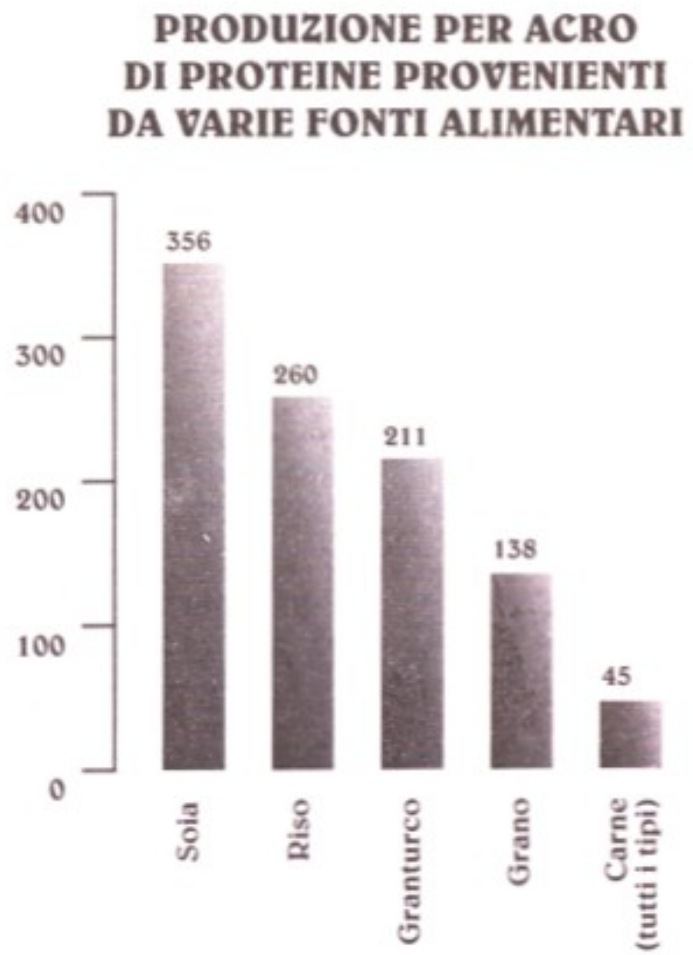
Degrado ambientale

Un altro dei “costi nascosti” della carne è il degrado dell'ambiente: i canali di scarico e le fognature delle migliaia di mattatoi e allevamenti americani sono stati definiti dall'United States Agricoltural Service le maggiori fonti

d'inquinamento di fiumi e corsi d'acqua nazionali. Si è compreso ormai che le risorse d'acqua del nostro pianeta sono non solo inquinate, ma anche quasi esaurite e, anche di questo, l'industria della carne è particolarmente colpevole. Nel loro libro *Population, Resources and Environment*, Paul e Anne Ehrlich hanno dimostrato che per coltivare un chilo di frumento occorrono solo 60 litri d'acqua, mentre la produzione di un chilo di carne ne richiede da 2.500 a 6.000. Nel 1973 il *New York Pos*t denunciò questo enorme abuso della più importante risorsa nazionale: si era scoperto che in un grande allevamento americano di polli usavano 400 milioni di litri di acqua al giorno! Quanto ne sarebbe bastato per una città di 25 mila abitanti!

Lotta sociale

Il costoso processo per la produzione di carne, che richiede terreni molto più ampi di quelli necessari alla coltivazione agricola, è stato fonte di conflitti economici che si sono trascinati nella società umana per migliaia di anni. Uno studio pubblicato su *Plant Foods fur Human Nutrition* chiarisce che un acro coltivato a grano produce una quantità di proteine cinque volte maggiore che se fosse riservato al pascolo per animali di allevamento: un acro coltivato a fagioli o a piselli ne produce dieci volte di più e uno coltivato a spinaci ventotto volte di più: Già gli antichi greci erano a conoscenza di questi dati economici: nella Repubblica di Platone, il grande filosofo greco Socrate consiglia una dieta vegetariana perché permette di fare l'uso più intelligente delle risorse agricole. Egli predice inoltre che se l'uomo si nutrirà di animali, ben presto occorreranno altri terreni per pascolo. "E la terra che bastava per la gente non diventerà poca e insufficiente?" Platone chiede a Glauco, il quale risponde che avverrà proprio così. "E noi saremo costretti ad andare a combattere, non è così?" e Glauco risponde: "Sì...avverrà proprio questo." È anche interessante notare come, nel periodo dell'espansione coloniale europea, i popoli carnivori abbiano preso parte a quasi tutte le guerre. Il commercio delle spezie con l'India e altri paesi orientali fu oggetto di molte contese. Gli europei si sostenevano con un'alimentazione a base di carne conservata col sale e per variare e mascherare il poco appetibile gusto del loro cibo, erano costretti a far largo uso di spezie: gli interessi legati al commercio di spezie erano tali che governi e mercanti arrivarono alle armi per assicurarsele. Anche ai nostri giorni esiste la possibilità di una grande guerra per la sopravvivenza. Nell'agosto del 1974, la CIA (Central Intelligence Agency) ha pubblicato un avvenimento: nel prossimo futuro potrebbe mancare cibo per la popolazione mondiale "a meno che le nazioni più ricche non operino un rapido e drastrico tagli al consumo di animali di allevamento."



Risparmiare con una dieta vegetariana

Abbandoniamo la situazione geo-politica mondiale e torniamo al nostro argomento: abbiamo visto che, anche se pochi lo sanno, cereali, legumi e prodotti del latte sono un'ottima fonte di proteine di alta qualità. A parità di peso, molti alimenti vegetali sono più ricchi di questa importante sostanza: 100 grammi di carne contengono solo 20 grammi di proteine (e bisogna anche considerare che il 60% del peso della carne è costituito di acqua!), mentre 100 grammi di formaggio o di lenticchie contengono 25 grammi di proteine; 100 grammi di semi di soia ne contengono 34 grammi. Ciò nonostante la carne costa di più. Un test effettuato nei supermercati di Los Angeles nell'agosto del 1983 ha dimostrato che una bistecca di lombo di bue costava 7 dollari al chilo. Una confezione da 2 etti di formaggio campagnolo, che fornisce il 60% del fabbisogno minimo giornaliero di proteine, costava 59 cents. Quindi chi diventa vegetariano riesce anche a risparmiare centinaia di dollari all'anno, cioè migliaia di dollari nel corso della sua vita. I risparmi annuali di tutti i consumatori americani potrebbero raggiungere, tutti insieme, cifre astronomiche: Tutto considerato, non si riesce a capire perché qualcuno dovrebbe rifiutarsi di diventare vegetariano!

Capitolo 3

"NON FARE AGLI ALTRI.."

"Sono assolutamente sicuro che la razza umana, nel suo graduale sviluppo, arriverà a smettere di nutrirsi di carne"."

-Thoreau

"Sento che il nostro progresso spirituale ci porterà a smettere, prima o poi, di uccidere altre creature per soddisfare i nostri bisogni materiali."

-Gandhi

Ogni anno vengono abbattuti in America, a scopi alimentari, 134 milioni di mammiferi e 3 miliardi di volatili, ma quasi nessuno considera il legame tra questo massacro e la carne che appare sulla tavola. A questo proposito, in alcuni comunicati commerciali televisivi, un clown, Ronald Mc Donald, spiega ai ragazzi che gli hamburger crescono nei "campi di hamburger". La verità, però, non è così umoristica: i mattatoi commerciali sono visioni infernali. Gli animali urlanti vengono storditi da colpi di martello, elettroshock o fucili pneumatici; vengono poi appesi a testa in giù e portati al luogo del macello da convogli meccanizzati: vengono poi sgozzati e, spesso mentre sono ancora vivi, tagliati a pezzi. Il tennista Peter Burwash ha descritto le sue reazioni in occasione di una visita a un mattatoio nel libro A *Vegetarian Primer*. "Non sono una tenera mammoletta: ho giocato a hockey fino a ignorare un buon numero dei miei denti e sono estremamente aggressivo sui campi di tennis... ma quell'esperienza al mattatoio riuscì davvero a sconvolgermi. Quando venni fuori da quel posto sapevo che non avrei mai più potuto fare un torto ad alcun animale! Conoscevo le motivazioni fisiologiche, economiche ed ecologiche dei vegetariani, ma fu la prova diretta della crudeltà dell'uomo verso gli animali a porre la base della mia adesione al vegetarianesimo."

L'antica Grecia e Roma

Fin dall'antichità grandi uomini sono stati spinti ad adottare una dieta vegetariana da considerazioni di carattere morale. Pitagora, famoso matematico e filosofo, ebbe a dire: "Amici miei, evitate di corrompere il vostro corpo con cibi impuri; ci sono campi di frumento, mele così abbondanti da piegare i rami degli alberi, uva che riempie le vigne, erbe gustose e verdure da cuocere; ci sono il latte e il miele odoroso di timo; la terra offre una grande quantità di ricchezze, di alimenti puri, che non provocano spargimento di sangue né morte. Solo gli animali soddisfano la loro fame con la carne, e neppure tutti: infatti cavalli, bovini e ovini si nutrono di erba." Il biografo Diogene scrive che Pitagora era solito mangiare pane e miele al mattino e verdura cruda la sera, e che pagava i pescatori perché buttassero in mare i pesci appena presi. In un saggio dal titolo *Sul mangiare carne* l'autore latino Plutarco scrisse; "Vi state chiedendo perché Pitagora si astenesse dal mangiare carne? Io da parte mia, mi domando piuttosto per quale ragione e con quale animo un uomo, per primo, abbia potuto avvicinare la sua bocca al sangue coagulato e le sue labbra alla carne di una creatura morta; coma abbia potuto mettere sulla propria mensa dei cadaveri di animali e definire cibo e nutrimento quegli esseri che fino a poco prima muggivano o belavano, si muovevano, vivi. Come abbia potuto sopportare la vista del massacro, la gola squarciata, la pelle scuoiata, gli arti staccati; sopportare il cattivo odore... come abbia fatto a non provare ribrezzo a contatto delle piaghe degli altri esseri succhiandone addirittura succhi e siero dalle ferite...! L'uomo non si nutre certo di leoni e di lupi, per autodifesa... ma, al contrario, uccide creature innocue, mansuete, prive di pungiglioni o di zanne. Per un pezzo di carne, l'uomo le priva del sole, della luce, della durata naturale della vita alla quale hanno

diritto per il fatto di essere nate." Plutarco lanciò infine questa sfida ai carnivori: "Se sostenete che la natura vi ha destinato questo tipo di nutrimento, ebbene, allora uccidete voi stessi, da soli, quel che volete mangiare, ma fatelo con le sole vostre forze, senza clava, senza mazza o altre armi."

Da Vinci, Rousseau, Franklin...

Leonardo da Vinci, grande pittore. Scultore, inventore del Rinascimento, riassume i principi etici del vegetarianesimo. Egli scrisse: "Colui che non rispetta la vita, non la merita." Leonardo considerava i corpi dei carnivori come tombe, cimiteri degli animali che essi mangiavano, Nei suoi scritti dove è evidente il suo amore per ogni creatura vivente, affermava:" Moltissimi cuccioli di questi animali verranno portati via, squarciati e massacrati barbaramente." Il filosofo francese Jean Jacques Rousseau era un sostenitore dell'ordine naturale delle cose; avendo osservato che generalmente gli animali carnivori sono più crudeli e violenti degli animali erbivori, ne dedusse che una dieta vegetariana avrebbe reso gli uomini meno aggressivi. Egli consigliava di non permettere ai macellai di testimoniare il tribunale o di sedere in una giuria. Nell'opera *The Wealth of Nations* L'economista Asam Smith, un altro sostenitore del vegetarianesimo, scrisse: "In realtà ci si può domandare se, in qualche parte del mondo, la carne sia necessaria per la sopravvivenza... ma cereali e vegetali, con latte, formaggio e burro, oppure olio (dove il burro non si può conservare), sono in grado di fornire l'alimentazione più completa ed energetica, perché non esiste un luogo dove l'uomo debba per forza nutrirsi di carne." Considerazioni di questo tipo spinsero anche Benjamin Franklin a diventare vegetariano all'età di sedici anni, quando si accorse che ciò gli procurava una maggiore chiarezza intellettuale e facilità nell'imparare, Nella sua autobiografia, egli definì il consumo di carne "un delitto ingiustificato." Anche il poeta Shelley, divenuto vegetariano, lasciò scritto nel saggio *A Vindication of Natural Diet*: "Si dovrebbe imporre una prova decisiva ai sostenitori della dieta carnivora: fargli strappare coi denti, come dice Plutarco, le carni di un agnello vivo, fagli affondare la testa nei suoi organi vitali, fargliene bere il sangue... se supereranno tale prova allora saranno coerenti con la loro teoria." Shelley si convertì al vegetarianesimo quando era studente a Oxford non molto tempo dopo il matrimonio con Harriet la quale, in una lettera del 14 marzo 1812, scriveva a un'amica:"...abbiamo smesso di mangiare carne e seguiamo gli insegnamenti di Pitagora. "Nel poema Queen Mab Shelley descrive un mondo ideale dove gli uomini non uccidono animali per procurarsi cibo:" Ora l'uomo non uccide più l'agnello dai dolci occhi; ha smesso di divorare le carni macellate che, per vendetta delle violate leggi naturali, sprigionano nel suo corpo putridi umori, tutte le malefiche passioni, i vani pensieri, l'odio e la disperazione, la ripugnanza e, nella sua mente, i germi della sofferenza, della morte, della malattia e del crimine." Lo scrittore russo Leone Tolstoj divenne vegetariano nel 1885 Abbandonò lo sport della caccia e si fece promotore del pacifismo vegetariano che condannava l'uccisione di ogni animale, fosse anche una formica. Egli si rendeva conto che il naturale progredire della violenza avrebbe inevitabilmente portato la guerra nella società umana. Nel saggio *The Frst Step* Tolstoj scrisse che mangiare carne è "semplicemente immorale, poiché comporta un'azione che è contraria al sentimento morale, quella di uccidere: Uccidendo". Continua lo scrittore, "l'uomo sopprime anche in se stesso le più alte capacità spirituali, l'amore e la compassione per altre creature viventi e, sopprimendo questi sentimenti, diventa crudele." Il compositore Richard Wagner pensava che la vita è sacra e considerava l'uomo dall'aggressività e lo riavvicina al "Paradiso perduto". Anche Henry David Thoreau, sebbene seguisse la pratica vegetariana solo in alcuni periodi, ne descrisse le virtù nella sua opera *Walden:* " È vergognoso che l'uomo sia carnivoro È vero: egli può vivere, e vive sfruttando gli altri animali, ma questo è un bel misero modo di vivere, come sanno coloro che mettono in trappola conigli o uccidono agnelli, e colui che insegnerà all'uomo a convertirsi a una dieta sana e non violenta sarà considerato un benefattore dell'umanità. Per la mia esperienza, io non ho alcun dubbio che fa parte del progresso umano arrivare a smettere di nutrirsi di carne, così come molte tribù di selvaggi hanno smesso di praticare il cannibalismo quando sono venuti a contatto di popoli più civili.

Il ventesimo secolo

È superfluo ricordare che il più grande apostolo della non-violenza del ventesimo secolo, Mohndas Gandhi era vegetariano. In casa essendo i suoi genitori praticanti indù, non aveva mai mangiato carne, pesce e uova, ma sotto il governo britannico, quando gli antichi principi della cultura indiana vennero abbandonati a favore delle abitudini occidentali – comprese quelle alimentari – Gandhi si lasciò convincere dai compagni di scuola a mangiare carne, perché ciò "avrebbe accresciuto la sua forza e il suo coraggio." Ma più tardi tornò al vegetarianesimo e lasciò scritto: "Bisogna correggere la falsa credenza che la dieta vegetariana ci renda deboli, passivi e abulici. Io davvero non credo che la carne sia assolutamente indispensabile, per nessun motivo." Egli scrisse cinque libri sul vegetarianesimo: si cibava di germe di grano, pasta di mandorle, verdure, limoni e miele, Fondò la Fattoria Tolstoj, una comunità basata su principi vegetariani; nel libro *Moral Basisof Vegetarianism* scrisse: "Sono convinto che la carne non sia un alimento adatto alla nostra specie: il nostro errore è di imitare gli animali inferiori perché noi siamo esseri superiori." Ghandhi, conscio che i motivi morali sono una spinta più forte di quelli esclusivamente igienici, scrisse: "Sento che il nostro progresso spirituale ci porterà inevitabilmente a smettere di uccidere gli animali per soddisfare esigenze materiali." Il commediografo George Bernard Shaw si accostò al vegetarianesimo per la prima volta a venticinque anni, convinto come scrive nella sua autobiografia, da Shelley. I medici gli predissero che quella dieta lo avrebbe ucciso. Quando, dopo molti anni, qualcuno gli chiese come mai non fosse tornato da quei medici, egli rispose: "Avrei voluto farlo, ma il fatto è che loro sono tutti morti!" Gli chiesero anche come facesse ad apparire, in tarda età, così giovane. " Non è

esatto", replicò Shaw, "io dimostro la mia età, sono gli altri che sembrano più vecchi! D'altra parte, che cosa vi aspettate da gente che si nutre di cadaveri?" Sul rapporto tra il mangiare carne e l'aggressività dell'uomo Shaw scrisse: "La domenica noi preghiamo che la luce illumini il nostro cammino! Siamo stanchi di guerre, non vogliamo combattere, e tuttavia ci nutriamo di morte." H:G:Wells accennò al vegetarianesimo in *A modern Utopia*, un libro sul mondo futuro. "In Utopia non c'è carne. C'era, un tempo... ma ora non riusciamo neanche a pensare ai mattatoi. Tutta la gente si è evoluta spiritualmente ed è praticamente impossibile trovare qualcuno che voglia fare a pezzi un bue o un maiale morti. E io ricordo la mia gioia di ragazzo quando vennero chiusi gli ultimi mattatoi." Il premio Nobel per la letteratura Isaac Bashevis Singer divenne vegetariano nel 1962 all'età di cinquantacinque anni, "Naturalmente", egli affermò, "mi dispiace di non averlo fatto prima, ma è meglio tardi che mai." Il vegetarianesimo non era affatto in contastro con la sua religione ebraica. "Siamo tutti creature di Dio" disse, "e non ha senso che chiediamo a Lui clemenza e giustizia se poi continuiamo a nutrirci della carne degli animali che sono stati macellati su nostra richiesta." Anch'egli dava più importanza agli aspetti morali che non a quelli igienici. "Anche se si dimostrasse oggettivamente che la carne è un buon nutrimento, io certo non ne mangerei." Singer non sopportava le giustificazioni pseudi-intellettuali: "Alcuni filosofi e capi religiosi convincono i loro discepoli che gli animali non sono altro che macchine senz'anima e senza sentimenti, ma chiunque abbia vissuto con un animale, un cane o un uccello o anche un topo, sa che questa è solo una bugia per giustificare la crudeltà.

Vegetarianesimo e religione

Quasi tutte le religioni hanno sempre predicato di astenersi dalla carne, a cominciare da alcuni sacerdoti egizi che, con la dieta vegetariana mantenevano più facilmente il voto di castità. Essi rifiutavano anche le uova che definivano "carne liquida". Sebbene il Vecchio Testamento, la base del Giudaismo contenga qualche accenno al consumo della carne, chiarisce tuttavia che la situazione ideale è il vegetarianesimo. Nella Genesi (1,29) Dio dice: "Guarda, Io ti ho dato ogni erba con il suo seme, e su tutta la terra ogni albero con il suo frutto, che contiene il seme di ogni albero: questo sarà il tuo cibo." All'inizio della creazione, come appare nella Bibbia, sembra che neppure gli animali si cibassero di carne. Nella Genesi (1,30) Dio dice: "E a ogni animale della terra, a ogni uccello del cielo, a ogni essere che striscia sul suolo, dovunque ci sia una forma di vita, a tutti Io ho dato ogni erba per nutrirsi; e così sia" Sempre la Genesi (9,4) vieta anche direttamente la carne: " Ma non mangerai carne con la sua vita dentro, col suo sangue... E sicuramente il sangue della tua vita richiederò: lo richiederò per mano di ogni bestia." Negli ultimi libri della Bibbia, anche i profeti condannano l'uso della carne. Isaia (1,5) afferma: "Disse il Signore: Mi avete sacrificato un gran numero di ovini e di bovini, ma a Me non dà piacere il sangue dei manzi, degli agnelli o dei capretti; quando voi alzate le mani, Io distolgo gli occhi da voi e quando pregate non vi ascolto, perché le vostre mani sono sporche di sangue." Secondo Isaia (66,3) è particolarmente grave uccidere le mucche: "Colui che uccide un bue pecca come chi uccide un uomo." La Bibbia riporta anche la storia di Daniele che, prigioniero in Babilonia, rifiutò di mangiare la carne offertagli dai carcerieri, preferendo nutrirsi di erbe. Molti cristiani sono stati tratti in inganno da alcuni passi del Nuovo Testamento dove si dice che Cristo mangiò carne. Ma gli studi accurati sugli antichi manoscritti greci hanno rivelato che le parole tradotto come "carne" sono *trophe e brome* che significano solo "cibo" o "atto del mangiare" in senso lato. Ad esempio, nel Vangelo di San Luca 88.55) si legge che Gesù resuscitò una donna dalla morte e "ordinò di darle della 'carne'." La parola greca originale tradotta come "carne" è *phago,* che significa solo cibo." La parola greca "carne" è *kreas* e non viene mai usata in riferimento a Cristo: quindi neanche nel Nuovo Testamento è mai detto che Cristo mangiò carne. Questo, del resto, coincide con la famosa profezia di Isaia sulla comparsa di Gesù: "Una vergine concepirà e genererà un figlio, e il suo nome sarà Immanuel. Burro e miele saranno il suo cibo, poiché egli saprà rifiutare il male e scegliere il bene." Clemente di Alessandria, un padre della Chiesa, cita l'esempio dell'apostolo Matteo che "si cibava di semi, noci e vegetali, senza carne." San Gerolamo, un altro padre dell'antica Chiesa cristiana, che autorizzò la versione latina della Bibbia tuttora in uso, scrisse: "Cucinare vegetali, frutta e legumi è facile ed economico." Egli suggeriva questa dieta a chi voleva diventare saggio. San Giovanni Crisostomo considerava il consumo di carne innaturale e crudele da parte dei Cristiani: "Ci comportiamo come lupi, come leopardi...anzi peggio di loro, perché la natura ha previsto che essi si nutrano in quel modo, ma noi, ai quali Dio ha dato la parola e il senso della giustizia, siamo diventati peggio di belve feroci." San Benedetto fondatore dell'Ordine dei Benedettini, prescrisse ai suoi monaci una dieta essenzialmente vegetale. Anche ai trappisti era vietato, fin dalla fondazione, avvenuta nel diciassettesimo secolo, mangiare carni e uova, e benché con il Concilio Vaticano II il divieto fosse stato tolto, ancora oggi molti frati trappisti si attengono alle leggi originali. È però abbastanza curioso che in molti monasteri trappisti si allevi bestiame da macello per motivi commerciali. Anche la Chiesa avventista raccomanda ai suoi membri di essere vegetariani. Pochi lo sanno, ma l'enorme industria della "prima colazione" americana nacque in un luogo di cura condotto dal Dr. John H. Kellogg, il quale era costantemente alla ricerca di *brealfast* a base di vegetali per i ricchi malati della stazione termale; fu lui l'ideatore dei fiocchi di grano che avrebbe poi distribuito in tutto il Paese, Col passare degli anni, a poco a poco il Dr. Kellog separò gli affari dalla Chiesa avventista e costruì l'industria che porta ancora il suo nome. Il più grande numero di vegetariani si trova in India, patria del buddismo e dell'induismo. Il buddismo nacque come reazione all'enorme sterminio di animali che si compiva in perversi rituali religiosi. Buddha pose fine a queste pratiche, proponendo la Sua dottrina di *ahimsà, cioè della non-violenza.*

La filosofia indiana e il principio

della non-violenza

Anche le antiche Scritture vediche dell'India, che risalgono a tempi precedenti il buddismo, sottolineato la non-violenza come principio fondamentale del vegetariannesimo. La *Manusamhità,* l'antico codice indiano di leggi, stabilisce: "Per procurarsi della carne è sempre necessario ferire delle creature viventi e questo è un ostacolo per il raggiungimento della beatitudine celeste; si eviti, dunque, di mangiare carne." In un altro punto sempre la *Manu-samhità* dice: "Considerata la disgustosa origine della carne la crudeltà di incatenare e di uccidere delle creature, è necessario astenersi dal mangiare carne." In questi ultimo anni, il Movimento Hare Krsna ha diffuso nel mondo questi principi morali. Srila Prabhupàda, il maestro spirituale (àcàrya) del Movimento, ha affermato: "Nella *Manusamhità* è sancito il principio che "una vita vale una vita", praticamente osservato in tutto il mondo: Così, ci sono altre leggi che stabiliscono che si è colpevoli anche se si uccide solo una formica: poiché noi non possiamo creare, non abbiamo il diritto di togliere la vita a nessun essere vivente, perciò le leggi umane che distinguono tra l'uccidere un uomo e l'uccidere un animale non sono giuste. Secondo la legge divina uccidere un animale è grave come uccidere un uomo e chi non segue questo principio segue delle leggi di comodo. Anche nei Dieci Comandamenti è scritto: "Non uccidere." Questa legge è perfetta, ma l'uomo la interpreta in modo sbagliato, pensando; "Io non ucciderò nessun uomo, ma potrò uccidere un animale." Così la gente s'inganna e crea dolore per sé e per gli altri. Richiamando l'attenzione sul concetto vedico di "unità di tutto il creato", Srila Prabhupàda conclude: "Tutti siamo creature di Dio, in qualunque corpo alberghiamo e qualunque abito indossiamo. Dio è il nostro Padre supremo. Un padre può avere molti figli, alcuni intelligenti e altri no; ma se un figlio intelligente dice al padre: "Mio fratello non è molto intelligente: lascia che lo uccida.' Pensate voi che il padre possa essere d'accordo? Allo stesso modo, se Dio è il nostro supremo Padre, perché dovrebbe permettere di uccidere animali. Che sono anche Suoi figli?

Capitolo 4

KARMA E REINCARNAZIONE

"Nella società umana, se un uomo uccide un altro uomo viene condannato a morte o comunque punito: è la legge. Tuttavia la gente non arriva a capire che esiste uno stato più grande, controllato dal Signore Supremo. Dove ogni creatura è figlia del Signore ed il Signore non tollera che nessuno dei Suoi figli, neppure una piccola formica, venga uccisa. Chi lo fa, sarà punito per questo"

-Srìla Prabhupàda

La pena capitale è la più grave punizione che lo Stato può infliggere e, d'altro canto, nessun sacrificio è più grande di quello della propria vita per la salvezza degli altri; ma anche se apparentemente si attribuisce grande valore alla vita, ogni anno nel mondo centinaia di milioni di animali indifesi vengono mandati al macello: eppure non moriremmo di fame se non venisse compiuto questo sterminio che, per di più, non è neppure vantaggioso dal punto di vista economico ed è invece moralmente riprovevole. In modo ancora più grave esso viola la legge universale del *karma,* che è simile al moderno principio scientifico di "azione e reazione." Gli scienziati comprendono perfettamente questa legge applicata agli oggetti materiali ("per ogni azione si determina una reazione uguale e opposta"), tuttavia molti di loro trascurano la legge più sottile di azione e reazione che esiste nel mondo della coscienza. Certo, a volte "sentiamo" che in qualche modo siamo noi stessi la causa della nostra gioia e del nostro dolore; se ad esempio, ci capita un incidente pensiamo: "Beh, si vede che doveva capitarmi!"; e spesso la gente attribuisce scherzosamente la causa di avvenimenti poco piacevoli a un cattivo *karma.* Ma in realtà la legge del *karma,* come ogni altra legge, non può essere presa alla leggera, perché essa colpisce senza parzialità e senza errore, attribuendoci esattamente ciò che noi ci siamo meritati e in particolare assicura a chi provoca dolore e violenza agli altri lo stesso dolore e la stessa violenza, adesso o nel futuro. Il *karma, c*ome è ormai noto anche in Occidente, è strettamente legato al principio della reincarnazione. Nel più grande testo spirituale classico indiano, la *Bhagavad-gità,* Srì Krsna descrive l'anima come la fonte della coscienza e del principio vitale che esiste nel corpo di ogni essere vivente; questo soffio vitale, che è della stessa quantità spirituale in tutti gli esseri, è distinto e superiore alla materia, che costituisce la forma materiale temporanea. Al momento della morte, l'anima indistruttibile trasmigra in un altro corpo fisico, proprio come quando si cambia abito, e tutti gli esseri viventi (tranne pochi eletti) affronteranno questo processo di reincarnazione, vita dopo vita. La *Bhagavad-gità* afferma: "Come una persona indossa abiti nuovi, lasciando quelli vecchi, l'anima accetta nuovi corpi materiali e abbandona quelli vecchi e inutili."

Il viaggio dell'anima

I *Veda* spiegano che l'anima, nota come *àtmà,* può prendere corpo in una delle 8.400.000 forme materiali, che variano dai microbi e dalle amebe alla piante, insetti, rettili, uccelli e specie animali per arrivare agli esseri umani e agli esseri celesti. A causa del suo desiderio di godere della materia, l'*àtma* viaggia continuamente attraverso questi vari corpi, in un ripetersi infinito di nascite e morti. L'azione della mente è l'impulso primo che spinge lo spirito immortale a passare da un corpo a un altro. La *Gità* dice: "Senza dubbio, sono i ricordi che si hanno all'istante di lasciare il corpo che

determinano la condizione futura dell'essere." La nostra mente registra continuamente tutti i nostri pensieri e desideri, e l'insieme di questi ricordi si riversa sulla nostra coscienza al momento ultimo della vita. La natura dei nostri pensieri in questo cruciale momento determinerà la scelta dell'adeguato corpo fisico: così il nostro corpo attuale è la proiezione del nostro stato mentale al momento della nostra ultima morte. La *Bhagavad-gità* continua: "L'anima immortale, entrata così in un altro corpo, prende un certo tipo di occhi, orecchi, lingua, naso e senso del tatto, tutti organi che risiedono vicino alla mente e le forniscono quel particolare insieme di mezzi sensoriali." Secondo i *Veda,* un'anima in forma subumana si evolve automaticamente alla specie immediatamente superiore, arrivando infine alla forma umana. Ma poiché l'uomo ha la possibilità di scegliere tra materia e spirito, c'è la possibilità che l'anima torni di nuovo alle forme inferiori. Le leggi del *karma* sono concepite in modo tale che se un uomo vive e muore con una mentalità animale, simile ad esempio a quella di un cane, egli potrà, nella vita successiva, soddisfare i suoi desideri canini con i sensi e gli organi di un cane. Questa eventualità non è tra le più piacevoli, ma è il destino determinato per chi vive nell'ignoranza. La *Gità* dice: "Chi muore nell'ignoranza rinasce nel regno animale." Perciò l'anima che ora sta nel corpo di un animale può avere un tempo abitato un corpo umano e viceversa. Anche se l'anima può occupare successivamente una pianta, un animale o un corpo umano, la sua natura intrinseca rimane sempre la stessa, perché essa è pura energia spirituale che non può essere in alcun modo alterata dalla materia. La *Bhagavad-gità* spiega che l'animo è "immutabile e invariabile" ed è solo il rivestimento corporeo, con la sua particolare combinazione di mente e sensi, a imprigionare temporaneamente o, viceversa, a liberare l'energia spirituale dell'anima stessa.

Tutti gli esseri animati sono uguali

Questo non è un concetto astratto, ma un'osservazione che possiamo fare ogni giorno, se solo andiamo un po' al di là della differenza superficiale dei diversi corpi materiali. Chiunque abbia tenuto un animale domestico e sia stato allo zoo ha potuto notare che gli animali si comportano allo stesso modo degli uomini nella ricerca del cibo, nel proteggere i piccoli, nel giocare, dormire, lottare, ecc. La grande differenza è che la loro intelligenza e sensibilità sono meno sviluppate, ma ciò non basta ad annullare le numerose e significative affinità in pensieri, sentimenti e desideri che dimostrano in modo chiaro la fondamentale uguaglianza dello spirito che abita i vari corpi. Nelle specie animali, l'essere vivente è dominato soprattutto dagli istinti naturali: non essendo in grado di scegliere cosa mangiare, dove dormire, con chi accoppiarsi e come difendersi, segue un rigido schema di comportamento dettato dalle necessità del suo corpo. Per questa ragione l'*àtmà,* che abita in forme di vita subumane, non è responsabile delle azioni del corpo, perciò non provoca nuovo *karma.* Per portare un esempio pratico e attuale si può dire che succede come quando un cane insegue un gatto attraversando l'autostrada: non gli viene certo elevata una contravvenzione! Non si pretende dagli animali che osservino i codici scritti, mentre gli esseri umani devono conoscere e seguire le leggi di ordine sociale e universale. Ecco perché, se un uomo toglie la vita a un altro essere procurandogli anche sofferenza, questo provoca una pesante reazione karmica. E se, anno dopo anno si mandano al macello pubblico milioni e milioni di animali, questo provoca un cumulo di *karma* negativo quasi infinito. Nel suo commento alla *Bhagavad-gità,* Sua Divina Grazia A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupàda a questo riguardo scrive: "Nella società umana, se un uomo uccide un altro uomo dev'essere condannato a morte: questa è la legge dello Stato. Quello che la gente continua a ignorare è che esiste uno stato più grande, totale, controllato dal Signore Supremo, dove ogni essere vivente è figlio del Signore e il Signore non tollera che venga uccisa neppure una piccola formica. Chi lo farà, sarà punito."

"Non fare agli altri..."

Questo è un insegnamento presente in tutte le religioni. La Bibbia impone: "Non uccidere..." e Gesù Cristo, che dimostrò sempre grande amore per tutti gli esseri viventi, dice: "Non fare agli altri ciò che non vorresti venisse fatto a te stesso." Anche Buddha predicò il principio dell'*ahimsà,* la non -violenza specialmente per impedire l'uccisione di animali innocenti. Molta gente, convinta che uccidere un animale con le proprie mani sarebbe cosa troppo violenta, si ritiene tuttavia esente dalla violenza se mangia carne di animali uccisi da altri. Questa opinione è superficiale e non è approvata da alcuna autorità spirituale autentica. Secondo la legge del *karma,* tutti coloro che hanno collaborato all'uccisione di un animale sono colpevoli; cioè chi ha dato il permesso di caccia, chi ha sparato, chi compra la carne, chi la cucina e chi la mangia. Questo viene ricordato nella Manu-*samhità,* un libro di antichi codici civili e religiosi dell'India, che enumera le suddette forme di correità. Del resto è giusto che sia così: in tribunale, "tutti"coloro che hanno partecipato a un delitto sono ritenuti responsabili. E in particolare coloro che comprano il servizio dell'assassino. L'uomo ha un'insopprimibile tendenza a "crescere" psicologicamente e spiritualmente, e il mezzo che ha a disposizione per questa crescita sono tutti i suoi pensieri e le sue azioni. La Bibbia dice: "Raccoglierai ciò che avrai seminato." Anche le sottili leggi del *karma* ci fanno sapere che il raccolto psicologico di chi pratica direttamente o indirettamente e con continuità l'atto di uccidere sono i tratti negativi del carattere, come la crudeltà, la depressione, l'arroganza, l'apatia, l'insensibilità, l'ansietà e l'invidia. Chi adotta la dieta vegetariana trova più facile diventare tranquillo, sereno, produttivo e altruista. Come ha affermato il fisico Albert Einstein: "Un sistema di vita vegetariana, con i suoi benefici effetti sul carattere degli uomini, porterebbe benefici a tutti." Ma quando lo spirito dell'uomo è inquinato dagli effetti di un *karma* negativo, risultante dalle azioni violente, nasconde le sue buone qualità.

La causa della violenza

Oggi, nonostante il notevole progresso scientifico e tecnologico, il mondo è percorso da un'ondata di incredibile violenza: guerre, terrorismo, delitti, vandalismo, abusi contro l'infanzia e l'aborto. Da quando, nel 1945, nacquero le Nazioni Unite, sono state combattute più di 140 guerre e, in America, vengono assassinate ogni anno circa 20 mila persone. Visto il fallimento di tanti provvedimenti politici e sociali, è forse il caso di analizzare il problema da un diverso punto di vista: quello delle leggi del *karma.* Si potrebbe provare a domandarsi se la causa di tutta questa incontrollabile violenza non si debba far risalire al brutale eccidio di animali innocenti che si continua a compiere. Nelle sue note allo *Srimad-Bhàgavatam,* Srila Prabhupàda fa notare che la violenza diffusa tra gli uomini è una reazione karmica allo sterminio di animali. "Oggi la pietà non esiste più e di conseguenza gli uomini continuano a combattersi in numerose guerre, senza arrivare a capire che, per il fatto di uccidere impunemente tanti animali, sono anch'essi condannati a essere uccisi in guerra come animali. Ciò è evidente soprattutto nei paesi occidentali, dove esistono innumerevoli mattatoi e dove, ogni cinque o dieci anni scoppia una guerra terribile nella quale migliaia e migliaia di persone sono macellate ancora più crudelmente degli animali. A volte in guerra, i militari tengono prigionieri i nemici in campi di concentramento e li uccidono atrocemente: queste sono reazioni provocate dalla libertà di cacciare e macellare animali." Talvolta viene posta questa domanda: "Se l'*àtmà* (anima) è completamente trascendentale rispetto al corpo, perché dovrebbe essere considerata un'ingiustizia violenza anche la morte procurata per evitare forti sofferenze? La *Bhagavad-gità* dice: "Per l'anima non c'è né la nascita né la morte. Esiste e non smette mai di esistere. Non nasce, non muore, è eterna, originale, non ebbe mai inizio e non avrà mai fine. Non muore quando il corpo muore. "Nelle note allo *Srimad-Bhàgavatam,* Srìla Prabhupàda risponde in questo modo: "Tutti gli esseri viventi devono completare un certo periodo prima di entrare a occupare un particolare corpo materiale; devono finire il tempo stabilito prima di passare al corpo successivo. Perciò uccidere un animale o qualunque altra creatura non fa altro che impedirgli di portare a termine il periodo di prigionia in quel certo corpo: non si deve uccidere mai per la propria gratificazione. Uccidere è sempre peccato." In poche parole, uccidere un animale significa interrompere l'evoluzione verso altre specie. Si può anche descrivere l'ingiustizia dell'uccidere animali con questo paragone: il corpo è come una casa dove l'anima, l'*atmà,* dimora. Come chi viene improvvisamente buttato fuori dalla propria casa prova dolore e disagio, allo stesso modo l'essere vivente soffre per tutto il periodo che lo separa dal successivo corpo materiale, cioè la sua futura casa. Per l'essere umano questo comporta anche tribolazioni prenatali, durante il concepimento nel ventre materno, dove è facile preda di malattie, affezioni alla pelle e altri inconvenienti derivanti dalle abitudini alimentari della madre.

Non si uccidono anche i vegetali?

Un'altra domanda metafisica posta di frequente è questa: "Se tutto ciò che vive è dotato della stessa anima spirituale, perché è lecito mangiare cereali, verdura...e non la carne? I vegetariani non sono colpevoli di uccidere le piante?" Si può subito rispondere che frutta, latte, noci e cereali, cioè il cibo vegetariano, si ottiene senza bisogno di uccidere; ma anche nei casi in cui si toglie la vita alla pianta questa soffre molto meno intensamente di un animale quando viene ucciso perché il sistema nervoso della pianta è molto meno sviluppato. È chiaro che c'è una notevole differenza tra il raccogliere una carota dalla terra e l'uccidere un agnello. Tuttavia, anche uccidendo una pianta si dovranno sicuramente subire reazioni karmiche negative. Ecco perché il Signore Supremo, Krsna, spiega nella *Bhagavad-gità* che l'uomo non solo mangerà cibo vegetariano, ma lo dovrà anche offrire a Lui. Se celebriamo questo rito, Krsna ci protegge dalle reazioni negative, altrimenti saremo noi stessi responsabili. La *Gità* stabilisce: "I devoti di Krsna sono liberati da ogni peccato perché mangiano cibo che è stato prima sacrificato a Dio. Gli altri, che preparano il cibo solo per il proprio appagamento, in verità si nutrono solo di peccato." Srila Prabhupàda ha elaborato questo principio di vegetarianesimo spirituale: "Gli esseri umani, ai quali il Signore ha fornito cereali, verdura, frutta e latte, hanno il dovere di riconoscere la misericordia del Signore. In segno di gratitudine dovrebbero sentirsi debitori verso di Lui per il loro cibo che devono prima offrire a Lui per poi dividere quello che resta:" Con questo cibo santificato, chiamato *prasàda,* si è protetti dalle reazioni karmiche e si progredisce spiritualmente.

Capitolo 5

AL DI LÀ DEL VEGETARIANESIMO

"Se qualcuno Mi offre, con amore e devozione, una foglia, un fiore, un frutto e dell'acqua, accetterò la sua offerta."
Bhagavad-gita (9.26)

Oltre agli aspetti igienici, psicologici, morali e di *karma,* il vegetarianesimo ha una dimensione più elevata, spirituale, che può aiutarci a sviluppare il nostro naturale amore per Dio. Quando si trova in un supermercato, la gente dimentica un fondamentale fatto di natura: non è l'uomo, ma Dio, a produrre il cibo. C'è infatti qualcosa di mistico nel modo come il cibo nasce e cresce; per una misteriosa forza vitale, nasce una fabbrica di cibo: una pianta di pomodori ricca di dozzine di rossi frutti oppure un albero che produrrà una quantità di dolci mele, Nessuna équipe di scienziati è ancora

riuscita a inventare qualcosa di così sorprendente come la più semplice creazione naturale di Dio. Ma anziché ammettere l'esistenza di un'intelligenza superiore, gli scienziati stordiscono il pubblico con le loro teorie sull'evoluzione chimica affermando, senza prove sostanziali, che la vita si crea chimicamente. E tuttavia essi non possono usare i loro prodotti chimici per creare un seme che diventerà una spiga di grano che produrrà altri semi che fioriranno in altre centinaia di spighe di grano. Stabilito che la vita deriva soltanto dalla vita, diventa facile comprendere che ogni forma di vita prende origine da una sola sorgente vitale, l'unico Signore Supremo, conosciuto dai musulmani col nome di Allah, dai giudei come Jahveh dai cristiani come Geova e dai seguaci dei testi vedici come Krsna. Così, il minimo che possiamo fare, per gratitudine, è di offrire il nostro cibo a Dio. Tutte le religioni prescrivono questo rito di ringraziamento, ma la strada spirituale segnata dagli antichi testi vedici indiani è unica, in quanto l'offerta del cibo al Signore fa parte di una elevatissima forma di *yoga* che serve a migliorare il proprio rapporto con Dio. Questa strada è detta *bhakti-yoga.* Secondo quanto è scritto nei *Veda,* in origine, nel mondo spirituale, ogni anima ha un rapporto diretto con Dio e lo scopo principale della vita è di rivivere questo rapporto perduto. Lo *Srìmad-Bhàgavatam,* un testo classico sancrito, considerato il frutto maturo dell'albero della conoscenza vedica, riporta: “La forma di vita umana offre a tutti la possibilità di tornare a Dio, perciò ogni individuo, nella forma umana, deve impegnarsi nel servizio devozionale.” Il servizio devozionale, o *bhakti-yoga,* è la più alta forma di yoga. Nella *Bhagavad-gità,* elencando i vari tipi di *yoga,* Krsna, il maestro di ogni *yoga,* afferma:”Di tutti gli *yogi,* colui che con grande fede dimora sempre in Me adora servendoMi con un amore trascendentale è il più intimamente legato a Me ed è il più grande di tutti.” Krsna, più avanti, prosegue: “Si può comprendere la Suprema Persona, così com'è veramente, solo attraverso il servizio devozionale, E quando si arriva a conoscere il Supremo Signore con la devozione, si può entrare nel regno di Dio.”

Yoga e cibo

Parlando di *bhakti-yoga* della devozione, il Signore Supremo dice: “Tutto ciò che fai, tutto ciò che mangi, tutto ciò che offri e dai agli altri, come ogni tuo atto di penitenza, dev'essere fatto come offerta a Me.” Così, offrire è parte integrante del *bhakti-yoga.* Krsna descrive le forme offerte che accetterà. “Se qualcuno Mi offre con amore e devozione una foglia, un fiore, un frutto o dell'acqua, Io accetterò la sua offerta. “Krsna non include in questa lista né carne, né pesce, né uova, perciò il devoto non Gliene offre; offrirà solo, oltre all'amore, i cibi più puri: non certo vecchi pezzi di cadaveri animali, né il potenziale embrione di pollo. In molte religioni la gente chiede a Dio il nutrimento (“Dacci oggi il nostro pane quotidiano”), ma nella coscienza di Krsna il devoto offre a Dio come espressione di amore. Del resto, anche nella vita di ogni giorno si prepara il cibo come un segno di affetto, che verrà apprezzato quanto il cibo stesso. Così offrendo cibo a Dio, si vuole aumentare il proprio amore verso di Lui. Certo, è difficile amare qualcuno che non si è mai visto, ma le Scritture vediche descrivono molto chiaramente le personali sembianze di Dio. La concezione di Dio non è vaga. Nelle altre religioni le Scritture accennano rapidamente a Dio come Supremo Padre, ma danno ben poche informazioni sulla Sua personalità. Cristo dice di essere il figlio di Dio e Maometto era il profeta di Dio... ma Dio appare solo indirettamente, come una voce dal cielo, un cespuglio in fiamme e così via. Comunque, stabilito che Dio ci ha creati, non abbiamo motivo di negare che Egli abbia tutti gli attribuiti di una persona, con forma e apparenza e tutte le facoltà dei vari organi sensoriali. Sarebbe illogico pensare che una creatura superi colui che l'ha creata, e dato che noi abbiamo forma e personalità individuale, saremmo, in questo senso, superiori a Dio, se Egli non le possedesse. Così come noi siamo persone, allo stesso modo, Dio è una persona, la Persona Suprema, con una forma spirituale infinitamente potente, ciò nondimeno una persona Si dice, infatti che noi siamo stati creati a immagine e somiglianza di Dio come un grande vecchio con la barba, ma solo le Scritture vediche dell'India ci descrivono la persona di Dio: innanzitutto Egli è eternamente giovane e possiede meravigliose qualità spirituali che affascinano la mente delle anime liberate; è il supremo artista, il supremo musicista; parla in modo meraviglioso e possiede intelligenza, humor e genio infiniti: Egli S'intrattiene con chi è legato eternamente a Lui, in divertimenti spirituali di incomparabile bellezza. Non c'è fine alle descrizioni delle affascinanti sembianze della Persona di Dio, nei *Veda;* ed è per questo che Egli viene chiamato Krsna, cioè “pieno di fascino”. Se comprendiamo l'identità personale di Dio, ci risulta più facile meditare su di Lui, specialmente quando Gli offriamo il cibo. Poiché Krsna è infinitamente potente e assolutamente spirituale, anche tutto ciò che viene in contatto con Lui diventa puro e spirituale, Anche nel mondo fisico alcuni elementi possono purificare varie sostanze: Il Sole, coi suoi raggi potenti, può distillare acqua fresca e pura da un lago inquinato, per esempio: e se il Sole può fare questo, possiamo immaginare quale potere purificatore abbia Dio, la Persona Suprema, che ha creato senza alcuno sforzo milioni di Soli.

Cibo spirituale

Con le Sue immense energie trascendentali, Krsna può convertire la materia in spirito. Se noi mettiamo un pezzo di ferro nel fuoco, il ferro diventa rosso, incandescente e assume tutte le caratteristiche del fuoco: allo stesso modo la sostanza materiale del cibo che viene offerto a Krsna diventa completamente spiritualizzata. Questo cibo è chiamato *prasàda,* che in sanscrito significa “misericordia del Signore”. Prendere *prasàda* è una delle pratiche fondamentali del *bhakti-yoga* che, a differenza di altre forme di *yoga*, consente di non mortificare i sensi, ma anzi di usarli in molteplici forme di attività spirituali. Ad esempio, è concesso usare la lingua per gustare il delizioso cibo offerto a Krsna; in tal modo i sensi si spiritualizzano e vengono attratti verso i piaceri divini che superano ogni esperienza materiale. Le Scritture vediche contengono molte descrizioni del *prasàda* e dei suoi effetti. Srì Caitanya, un *avatàra* del Supremo

Signore che apparve in India 500 anni fa, disse: "Tutti noi abbiamo già assaggiato queste sostanze materiali, ma negli ingredienti che compongono il *prasàda* c'è qualcosa che li rende di un gusto e di una fragranza straordinaria: oltre al palato, la fragranza delizia anche la mente, facendovi dimenticare ogni dolcezza provata prima; provate e ve ne renderete conto. Tutto ciò avviene perché il nettare spirituale passando dalle labbra di Krsna a questi ingredienti vi trasferisce le sue qualità." La perfezione assoluta della dieta vegetariana è di mangiare solo cibo offerto a Krsna, Dopotutto, diventare semplicemente vegetariani. I *Veda* ci informano che il proposito della vita umana è quello di ristabilire l'originale relazione con Dio, perciò andando oltre il vegetarianesimo e arrivando al *prasàda,* l'atto del mangiare può aiutarci a raggiungere questa meta.

Come si prepara e si offre il cibo

La consapevolezza del valore spirituale del nostro cibo ci guiderà fin dal momento in cui andremo ad acquistare al supermercato ciò che offriremo a Krsna. Nella *Bhagavad-gità,* Krsna stabilisce che tutti i cibi si possono classificare secondo le tre influenze della nature materiale: virtù, passione e ignoranza. I prodotti del latte, zucchero, verdura, frutta e cereali sono cibi in "virtù e possono essere offerti a Krsna. In genere i cibi "in passione e ignoranza" sono quelli che provocano dolore, sofferenza e malattia, e non possono essere offerti al Signore; sono carne, pesce e uova che, comè scritto, sono "cibi putridi, decomposti e sporchi". Ci sono però anche alcuni vegetali che non devono essere offerti a Dio, come aglio e cipolla. (L'assafetida detta anche "*hing"* è un valido sostituto) Tè e caffè, con il loro contenuto di caffeina, sono anche da evitare; se vi piacciono queste bevande scegliete caffè decaffeinato o tisane di erbe. Quando fate acquisti, leggete attentamente le etichette sulle confezioni, perché i produttori di alimenti usano degli additivi a base di carne, pesce e uova; alcuni tipi di yogurt e di panna acida contengono gelatina ottenuta da corna, unghie e ossa di animali. Il formaggio non deve contenere caglio, ottenuto da un enzima estratto dai tessuti gastrici bovini. Dovete anche evitare i cibi precotti da chi è un devoto di Krsna, perché secondo le sottili leggi della natura, la cottura agisce sul cibo non solo in modo materiale, ma anche spirituale e il cibo influenza anche la nostra coscienza. Per spiegare questo concetto con un esempio si può ricordare che un quadro non è solo un insieme di pennellate su una tela, ma anche l'espressione dell'animo dell'artista, ed è questa che viene colta da chi osserva l'opera; così, mangiando cibo preparato senza coscienza spirituale da gente che lavora in qualche ditta alimentare, noi assorbiremo una parte di queste energie mentali materialistiche. Per quanto è possibile è consigliabile usare ingredienti freschi e osservare un'assoluta pulizia nel luogo dove si cucina: a Dio si deve offrire solo ciò che è puro. Lavatevi sempre le mani prima di cucinare e non assaggiate il cibo mentre lo cucinate, ricordando che lo state preparando non solo per voi ma per Krsna, che dev'essere il primo ad assaggiarlo. Quando il cibo è pronto potete offrirlo ponendolo su un vassoio speciale dal quale non si servirà nessun altro. La forma più semplice di offerta è questa preghiera: "Mio Signore Krsna, accetta, Ti prego, questo cibo." Ricordate che il vero senso di quest'offerta non è il cibo, ma il vostro atto di devozione e gratitudine, senza i quali l'offerta non sarà accettata da Dio, che non ha bisogno di nulla essendo Egli completo in Se stesso. La nostra offerta è semplicemente un mezzo di mostrare il nostro amore e gratitudine per Lui. Durante l'offerta si può cantare per alcuni minuti il *mantra:*

hare Krsna, hare Krsna, Krsna Krsna, hare hare
hare ràma, hare ràma, ràma ràma, hare hare

Poi si potrà prendere il *prasàda:* apprezzatene la qualità spirituale ricordando che il *prasàda* vi libera dagli effetti del *karma;* ma soprattutto gustatelo. Se desiderate offrire il cibo secondo le procedure stabilite dal Movimento per la Coscienza di Krsna, a casa vostra, non dovete far altro che allestire un piccolo altare con il ritratto di Krsna e del maestro spirituale, imparare alcuni semplici *mantra* sanscriti e così via. Se volete altre informazioni potete rivolgervi al più vicino tempio di Krsna.

Altri principi di bhakti-yoga

Offrire *prasàda* è solo uno dei riti del *bhakti-yoga,* ma esistono altri servizi devozionali, per purificarsi e spiritualizzare i propri sensi. Il primo è cantare regolarmente il *mantra:*

hare Krsna, hare Krsna. Krsna Krsna. Hare hare
hare ràma, hare ràma, ràma ràma, hare here

La K*alisantarana Upanisad* afferma: "Questi semplici nomi composti di trentadue sillabe sono il solo mezzo per neutralizzare i dannosi effetti del *kali-yoga* (cioè quest'epoca di lotta e d'ipocrazia). In tutti i *Veda* è scritto che cantare il santo nome è l'unico modo per uscire dall'oceano dell'ignoranza." Si può cantare il *mantra* Hare Krsna col altre persone, accompagnati da strumenti musicali o anche da soli, in meditazione (in quest'ultimo caso è consigliabile farlo usando un *japa-mala,* una specie di rosario fatto apposta per questo scopo). Per migliorare la vostra vita spirituale dovete evitare intossicanti come droghe, alcol, sigarette e bevande come caffè e tè che contengono caffeina; tutte sostanze che confondono ancora di più la mente già abbastanza confusa da troppe errate e materialistiche concezioni di vita. I *Veda* consigliano anche a materialistiche concezioni di vita. I *Veda* consigliano anche a chi voglia progredire spiritualmente di astenersi dal gioco d'azzardo, che provoca sempre ansia, collera, invidia, e aggressività. Un'altra attività che aumenta i desideri materiali bloccando la crescita della consapevolezza spirituale è il sesso illecito. Seguendo i princìpi

menzionati sopra si prova un piacere spirituale sempre più grande che diventa parte integrante della vita. L'offerta del cibo è particolarmente gradita a Krsna, non per il cibo stesso, ma perché testimonia la purezza e la devozione del nostro cuore. Col tempo si può prendere l'iniziazione da un maestro spirituale, senza la cui guida e insegnamento non è possibile arrivare alla perfetta coscienza di Krsna. Nella *Bhagavad-gità* Krsna dice: "Cercate di conoscere la verità avvicinando un maestro spirituale autentico. Ponigli delle domande con sottomissione e servilo. L'anima realizzata può rivelarti la conoscenza perché ha visto la verità." Il primo maestro spirituale del Movimento per la coscienza di Krsna in Occidente è Sua Divina Grazia A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupàda che fa parte della riconosciuta successione di maestri risalente nei secoli a Krsna Stesso, il supremo maestro spirituale. Dal 1977, anno della scomparsa di Srila Prabhupàda da questo pianeta, la successione dei maestri spirituali è stata continuata dai suoi discepoli. Egli, riconosciuto come il più grande ambasciatore della cultura spirituale indiana nel mondo, insegnò personalmente ai discepoli l'arte di preparare e offrire il *prasàda,* e anche nei libri e nelle conferenze sulla filosofia vedica sottolineò sempre il rito dell'offerta di cibo a Krsna. "Dobbiamo ricordare", disse una volta, "che non è tanto il vegetarianesimo la cosa importante, quando il fatto che dobbiamo solo cercare d'imparare ad amare Krsna. L'amore è dare e ricevere: diamo qualcosa al nostro amato, lui dà qualcosa a noi e l'amore cresce." Tutti possono partecipare a questo scambio d'amore con Krsna offrendoGli cibo vegetariano e accettando quello che resta come *prasàda,* misericordia del Signore.

Capitolo 6

UN GUSTO SUPERIORE

(Brani tratti dagli scritti di
Sua Divina Grazia
A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupàda)

Il mito della carestia

"...con la buona volontà di Dio, la Persona Suprema, possono essere prodotti frutti, cereali e altri alimenti in tale quantità che anche se tutti gli uomini del mondo ne mangiassero dieci volte più delle loro capacità, non potrebbero finirli. In questo mondo materiale, l'unica cosa di cui si avverte la penuria è la Coscienza di Krsna. Se gli uomini diventeranno coscienti di Krsna grazie ai desideri trascendentali di Dio, la Persona Suprema, si produrranno alimenti sufficienti, senza che la gente debba soffrire di problemi economici."

Caitanya-caritàmrta (Adi 9.38)

Dio è vegetariano

Sig. Fail: "È necessario seguire particolari abitudini alimentari per praticare vita spirituale?"
Srila Prabhapàda: Sì, il metodo è stato concepito per purificarci, e mangiare è parte di questa purificazione. C'è un proverbio che dice: "Sei quello che mangi" e questo è vero. La nostra costituzione fisica e la nostra mentalità sono determinate da come e da cosa mangiamo. Per questa ragione le Scritture raccomandano a chi voglia diventare cosciente di Krsna, di mangiare i resti del cibo offerto a Krsna. Se un tubercolotico mangia qualcosa e voi mangiate i suoi avanzi, sarete infettati dalla tubercolosi: Similmente, se mangiate *Krsna-prasàda,* sarete "infettati" dalla Coscienza di Krsna. Il nostro metodo quindi è di aspettare a mangiare. Prima offriamo il cibo a Krsna, poi lo mangiamo noi. Questo ci aiuta ad avanzare nella coscienza di Krsna .
Sig. Fail: Siete tutti vegetariani?
Srila Prabhupàda: Si perché Krsna è vegetariano. Krsna può mangiare qualsiasi cosa perché è Dio, ma nella *Bhagavad-gità* (9,26) dice: "Se qualcuno Mi offre con amore e devozione una foglia, un fiore, un frutto e dell'acqua, accetterò la sua offerta." Non dice mai: " OffriteMi carne o vino."

Non c'è carestia

Se gettiamo un sacco di grano sulla strada possono arrivare dei piccioni che ne mangiano quattro o cinque chicchi e poi se ne vanno: dopo aver preso quello che riescono a mangiare se ne tornano liberi nell'aria. Ma se noi gettassimo molti sacchi di farina su un marciapiede e li offriamo alla gente, ecco che subito uno ne prenderebbe dieci o venti sacchi, un altro ne vorrebbe quindici o trenta e così via. Ma coloro che non hanno i mezzi per portarne via così tanti, riusciranno a prenderne solo un sacco o due: così la distribuzione non sarà equa. Questo è chiamato progresso nella civiltà, ma in realtà a noi manca ancora quella semplice nozione che hanno invece i piccioni, i cani e i gatti: tutto appartiene al Signore Supremo e noi possiamo accettare tutto ciò di cui abbiamo bisogno, non di più. Questa è consapevolezza. Dio ha fatto in modo che nulla manchi nel mondo; ogni cosa esiste in quantità sufficiente, sempre che noi sappiamo distribuirla in maniera giusta. Purtroppo la deplorevole situazione di oggi è che qualcuno afferra più del necessario mentre altri muoiono di fame.

Non uccidere

Srila Prabhupàda: bisogna seguire tutte le ingiunzioni delle Scritture così come sono, e non soltanto quelle che ci convengono. L'ordine è di "non uccidere", se trascurate, come potete dire di amare Dio?
Un visitatore: I cristiani pensano che questo comandamento si applichi solo agli uomini, non agli animali.
Srila Prabhupàda: Vorrebbe dire che Cristo non fu abbastanza intelligente da usare la parola giusta: omicidio? C'è differenza tra uccidere e commettere un omicidio. Quest'ultimo termine si riferisce agli esseri umani, mentre il primo vale per tutte le uccisioni, soprattutto per quelle animali. Pensa veramente che Cristo non fosse abbastanza intelligente da usare la parola adatta omicidio invece di uccidere, se voleva indicare solo l'uccisione di uomini?
Padre Emmanuel: Ma anche nutrendosi soltanto di vegetali si deve uccidere.
Srila Prabhpàda: La filosofia *vaisnava* insegna a non uccidere neppure le piante se non è necessario. Nella *Bhagavad-gita* (9,26) Krsna dice: "Se qualcuno Mi offre con amore e devozione un fiore, un frutto, una foglia o dell'acqua, Io accetterò la sua offerta". Noi offriamo a Krsna solo quei cibi che Lui gradisce, poi mangiamo i resti dell'offerta. Se offrire a Krsna cibo vegetariano fosse peccato, sarebbe Lui a commetterlo, non noi. Ma Dio è *apàpa-viddha* –immune dalle reazioni del peccato. È come il Sole che, con la sua potenza, purifica persino l'urina, o come un re che, con il suo potere, può condannare a morte un assassino, ma non è personalmente mai soggetto a punizione. Mangiare cibo offerto a Krsna è un po' come uccidere un soldato in tempo di guerra. Quando il comandante ordina di attaccare, il soldato ubbidiente che uccide il nemico riceverà una medaglia. Ma quello stesso soldato verrà punito se ammazza qualcuno di propria iniziativa. Così quando mangiamo solo *prasàda* (i resti del cibo offerto a Krsna), non commettiamo nessun peccato. La *Bhagavad gità* (3,13) lo conferma: "I devoti del Signore sono liberi da ogni colpa. Perché mangiano soltanto alimenti offerti in sacrificio. Ma coloro che preparano cibi solo per il proprio piacere non si nutrono che di peccati."
Padre Emmanuel: Non è possibile che Krsna autorizzi a mangiare carne?
Srila Prabhupàda: Sì, nel regno animale. Ma l'uomo civilizzato, religioso, non è fatto per uccidere gli animali. Se smettete di uccidere gli animali e cantate il santo nome di Cristo, tutto migliorerà. Non sono venuto a insegnarvi qualcosa di nuovo, ma solo a pregarvi di cantare il nome di Dio. Anche la Bibbia vi chiede la stessa cosa. Possiamo unirci nel glorificare il nome di Dio e se avete pregiudizi verso il nome di Krsna, cantate "Cristo" o "Krsta", non c'è differenza.

Conseguenze del consumo di carne

"Una sufficiente quantità di cereali può essere prodotta dalle imprese agricole e la protezione della mucca procurerà a profusione latte, yogurt e *ghi.* Un miele abbondante si otterrà facilmente proteggendo le foreste. Purtroppo nella civiltà moderna gli uomini sono molto occupati a uccidere le mucche, fonte dello yogurt, del latte e del *ghi:* tagliano tutti gli alberi, necessari alla produzione del miele e aprono fabbriche per produrre viti bulloni, automobili e vino invece d'impegnarsi nell'agricoltura. Com'è possibile che la gente sia felice? Deve senz'altro soffrire di tutte le miserie derivate dal materialismo. Il corpo si copre di rughe e gradualmente si deteriora fino a diventare simile a quello di un nano e sprigiona un odore cattivo a causa del sudore malsano provocato dal consumo di ogni sorta di cibi ripugnanti. Questa non è civiltà umana."

Anche i vegetariani commettono violenza

A volte ci viene detto: "Voi ci chiedete di non mangiare carne, ma voi mangiate verdure: non credete che anche in questo caso ci sia violenza?" La risposta è che mangiando alimenti vegetali si commette ugualmente violenza e anche i vegetali nocciono ad altri esseri, perché anche le piante sono esseri viventi. I non-devoti uccidono mucche, capre e numerosi altri animali per nutrirsi, e anche il devoto, che è vegetariano uccide. Ma il nostro verso afferma in modo significativo che ogni essere deve, per sopravvivere, uccidere altri esseri. Questa è la legge della natura. *Jivo Jivasya Jivanam:* ogni essere vive alle spese di un altro essere. L'uomo, però, deve ridurre i suoi atti di violenza al minimo necessario.

Srìmad-Bhàgavatam (3.29.15)

Si dovrebbero proteggere le mucche

Il latte è paragonato al nettare che si può bere per diventare immortali. Certamente limitarsi a bere il latte non ci renderà immortali, ma il latte può aumentare la durata della nostra vita. Nella civiltà moderna gli uomini non lo considerano molto importante, perciò non vivono molto al lungo. Sebbene in quest'epoca gli uomini possano vivere fino a cento anni, la durata della loro vita si riduce perché non bevono grandi quantità di latte. Questo è un segno del *kali-yuga.* Nel *kali-yuga,* invece di bere il latte la gente preferisce macellare un animale e mangiare la sua carne. Dio, la Persona Suprema, nelle Sue istruzioni della *Bhagavad-gità* consiglia *goraksya,* cioè la protezione della mucca. Bisogna proteggere la mucca, mungerla e preparare il latte in vari modi. Bisogna consumare molto latte per prolungare la vita, per sviluppare il cervello allo scopo di compiere il servizio devozionale, e per raggiungere infine il favore di Dio, la

Persona Suprema. Così, come è essenziale ottenere cereali e acqua scavando la terra, è essenziale anche proteggere le mucche e servirsi del latte nettareo delle loro mammelle.

Srìmad-Bhàgavatam (8.6.12)

Il cibo spirituale libera dal contagio materiale

In caso di epidemia si usa un vaccino antisettico per proteggere la gente dalla malattia; allo stesso modo prendere il *prasàda,* cioè cibo che è stato prima offerto a Krsna, ci rende inattaccabili dalla malattia del "materialismo" : chi segue abitualmente questa pratica diventa "devoto del Signore". Quindi, chi è cosciente di Krsna e mangia solo cibo spirituale può annullare le reazioni determinate dalle azioni materiali del passato, che sono inciampati sul cammino della propria crescita spirituale; mentre chi non lo fa continua ad aumentare il proprio bagaglio di azioni peccaminose guadagnandosi, per la vita successiva, un corpo di maiale o di carne, ad espiazione delle proprie colpe. Il mondo materiale è completamente contaminato: chi si vaccina accettando il *prasàda,* il cibo offerto prima al Signore, si salva; gli altri saranno attaccati dal contagio.

Bhagavad-gita (3.14)

Colui che uccide sarà ucciso

Coloro che uccidono animali e li fanno soffrire inutilmente come succede nei mattatoi saranno uccisi nello stesso modo nella prossima vita e in molte vite future. Simili peccati non possono essere dimenticati. Chi uccide migliaia e migliaia di animali per mestiere, in modo che altri possano comprare la carne per nutrirsene, deve prepararsi a subire la stessa morte nella prossima vita e in molte vite successive. Molti ipocriti contravvengono ai loro stessi principi religiosi. Nelle Scritture giudaico-cristiane è chiaramente affermato: "Non uccidere." Ciò nonostante, con ogni genere di pretesti, perfino i capi religiosi indulgono all'uccisione di animali mentre cercano di farsi passare per persone sante. Quest'ipocrisia e questi inganni portano immense calamità alla società umana; perciò di tanto in tanto scoppiano grande guerre. Sul campo di battaglia la gente in massa si uccide. Oggi hanno scoperto la bomba atomica, che è la minaccia incombente della distruzione totale.

Caitanya-caritàmrta (Madhya 24.251)

Si dimostra devozione a Dio offrendoGli cibo con amore

È scritto dell *Bhagavad-gità:* "Se qualcuno Mi offre con amore e devozione una foglia, un fiore, un frutto o dell'acqua, Io accetterò la sua offerta." Lo scopo reale dell'offerta è quello di esprimere il proprio amore e la propria devozione al Signore; gli oggetti dell'offerta in sé stessi hanno un'importanza secondaria. Di conseguenza, se si offrono al Signore alimenti di ogni genere, frutta e fiori in quantità senza aver sviluppato amore per Lui, senza vera devozione, Egli non accetterà l'offerta. Nessuno può comprare Dio. È tale la Sua grandezza che il nostro tentativo di corruzione non avrà alcun effetto su di Lui. Egli non manca di nulla; poiché è completo in Sé stesso, che cosa abbiamo noi da offrirGli? Egli ha in Sé stesso la Sua pienezza, tutto proviene da Lui. Noi possiamo offrirGli soltanto il nostro amore e la nostra gratitudine.

Srìmad-Bhàgavatam (3.29.24)

Lo sterminio di animali è incivile

L'uomo veramente civile conosce l'arte di cucinare piatti nutrienti col latte, In alcune delle nostre comunità agricole produciamo decine di prodotti fatti con il latte, tutti squisiti. I visitatori si stupiscono nel vedere quanti deliziosi si possono ottenere col latte. Il sangue della mucca ha certamente molte qualità nutritive, ma l'uomo civile ne beneficia sotto forma di latte. Il latte, infatti non è altro che il sangue della mucca trasformato. Dal latte si possono ricavare lo yogurt, il formaggio, il *ghì* (burro chiarificato e altri prodotti. E mischiandoli con i cereali, la frutta e le verdure, si ottengono centinaia di pietanze. Questo è ciò che s'intende per civiltà, e non uccidere direttamente un animale per divorarne la carne. In tutta innocenza, le mucche mangiano l'erba che fornisce loro il Signore e producono il latte di cui l'uomo si nutre. Pensa che sia civile sgozzarle per poi mangiare la loro carne?

L'offerta d cibo a Krsna è uno scambio d'amore

Krsna è così gentile che se qualcuno gli offre una foglia, un fiore, un frutto o dell'acqua, Egli accetterà subito. Alla sola condizione che tutto Gli venga offerto con *bhakti,* con devozione. Altrimenti, se qualcuno si gonfia di falso orgoglio e pensa: "Sono così ricco e offro qualcosa a Krsna", quest'offerta non sarà accettata. Tutto ciò che viene offerto a Krsna con amore e devozione si moltiplica milioni di volte, sia materialmente che spiritualmente, perché il significato di tutto è uno scambio d'amore. Per questo Krsna insegna nella *Bhagavad-gita* (9.27): "O figlio di Kuntì, tutto ciò che fai e tutto ciò che mangi, ciò che dai e offri, come tutte le rinuncie che t'imponi, tutto dovrà essere fatto come un'offerta a Me."

Srìmad-Bhàgavatam (10.11.11)

Anche gli animali hanno il diritto di vivere

Intervistatore: Un altro articolo della Dichiarazione d'Indipendenza asserisce che tutti gli uomini sono stati provvisti da Dio di alcuni diritti primari che non possono essere loro tolti. Sono il diritto alla vita, alla libertà e...
Srila Prabhupàda: Ma anche gli animali hanno diritto alla vita. Perché gli animali non hanno il diritto di vivere? I conigli, ad esempio, vivono la loro vita nel bosco. Perché il governo permette ai cacciatori di cacciarli?
Intervistatore: Parlavamo solamente di esseri umani.
Srila Prabhupàda: Allora non possiedono alcuna filosofia. L'idea ristretta che la mia famiglia o mio fratello siano buoni e che posso anche uccidere gli altri è criminale. Immaginiamo che per il bene della mia famiglia io uccida vostro padre. È filosofia questa? La vera filosofia è *suhrdam sarva-bhùtànàm:* amicizia fra tutti gli esseri viventi.

La filosofia di Satana

Colui che non mostra inimicizia verso gli uomini ma diventa il nemico o l'assassino di bestie innocenti è certamente animato da uno spirito demoniaco. Nell'era in cui viviamo è lo Stato stesso che dà prova di questa inimicizia verso gli animali, ridotti a vivere in un'angoscia continua. Ma tale errore si paga, e la società umana deve portare il peso; di qui la passione costante tra individui, collettività e nazioni, che comporta una successione di guerre calde o fredde a tutti i livelli.

Srìmad-Bhàfavatam (1.10.6)

Gli animali hanno un'anima?

Srila Prabhupàda: Alcuni cristiano dicono: "Noi crediamo che gli animali non abbiano un'anima. "Ma è un errore. Se credono ciò è perché vogliono mangiare gli animali, ma il fatto è che gli animali l'anima ce l'hanno.
Giornalista: Come fa a saperlo?
Srila Prabhupàda: Anche lei può saperlo, gliene dò la prova scientifica: gli animali mangiano, noi anche; gli animali dormono, noi anche; si accoppiano, noi anche; si difendono e anche noi ci difendiamo. Allora qual è la differenza tra noi e gli animali? Come possiamo dire che noi abbiamo un'anima e gli animali no? ...Si tratta di una questione di buon senso. Cerchi di capire: come noi, l'animale mangia, dorme, si difende, si accoppia e si riproduce; come noi, ha un domicilio; come noi, quando si ferisce, sanguina. Tutti questi punti in comune sono innegabili. Allora perché rifiutare il punto che riguarda la presenza dell'anima? È contrario alla logica; ha studiato lei questa scienza? La logica si richiama alla nozione di analogia. Si tratta di trarre una conclusione mettendo in rilievo le analogie che esistono tra due proposizioni. Se ci sono tanti punti in comune tra l'uomo e l'animale, perché negarne uno in particolare? Non è logico né scientifico.

Il pericolo della fame

La *Bhagavad-gità* conferma che colui che si nutre di alimenti offerti in sacrificio si assicura nel modo giusto il sostentamento, mentre chi cucina per il proprio piacere e non compie alcun sacrificio inghiotte peccati a ogni boccone. Questo modo colpevole di nutrirsi non rende mai l'uomo felice e non impedisce la carestia. Contrariamente a ciò che pensano alcuni economisti di poca intelligenza. La fame non è causata dalla sovrappopolazione. Se l'umanità si mostrasse riconoscente verso il Signore per tutti i beni che Egli accorda agli esseri viventi assicurando il loro sostentamento non esisterebbe scarsità e indigenza nella società. Ma quando gli uomini dimenticano il valore intrinseco di questi doni del Signore, si ritrovano certamente nel bisogno. Una persona priva di coscienza divina può conoscere temporaneamente l'opulenza grazie a qualche atto virtuoso compiuto nel passato, ma se vive nell'oblio della sua relazione col Signore deve aspettarsi la miseria, secondo le potenti leggi della natura materiale.

Srìmad-Bhàfavatam (3.5.49)

Chi uccide animali ha un cuore di pietra

Alcuni mascalzoni sostengono la teoria che l'animale non ha anima, o è qualcosa che somiglia a una pietra inerte. In

questo modo vogliono sostenere razionalmente che uccidere gli animali non sia una colpa. In realtà, gli animali non sono materia inerte, sono invece i loro uccisori ad avere il cuore di pietra, e di conseguenza nessun argomento o filosofia li può scuotere. Essi continuano a mantenere mattatoi e a uccidere animali.

Srìmad-Bhàgavatam (4.26.9)

Chi uccide animali rinascerà animale e verrà ucciso

Uccidendo animali non solo saremo privati della forma umana, ma dovremo anche assumere un corpo animale e in un modo o nell'altro dovremo essere uccisi da un animale della stessa specie dell'animale che abbiamo ucciso. Questa è la legge della natura. La parola sancrita *màmsa* significa "carne". E detto: *màm sah khàdatìti màmsah,* cioè: "Ora mangio la carne di un animale che in un giorno futuro mangerà la mia carne."

Caitanya-caritàmrta (Madhya 24.252)

Anche sacrificare animali per riti religiosi è peccato

I sacrifici animali in nome della religione si svolgono praticamente in tutto il mondo e in ogni religione costituita. È detto che Gesù Cristo, quando aveva dodici anni, turbato nel vedere gli ebrei che sacrificavano uccelli e animali nelle sinagoghe, respinse il sistema della religione ebraica e iniziò quello della religione cristiana, per seguire il comandamento del Vecchio Testamento "non uccidere". Ma oggi non si uccidono soltanto animali in nome del sacrificio, anzi, l'uccisione di animali è enormemente aumentata e il numero dei mattatoi è sempre maggiore. Uccidere animali sia in nome della religione sia per nutrirsi è una pratica estremamente odiosa ed è condannata in questo verso. Solo un essere spietato può sacrificare degli animali sia in nome della religione sia per nutrirsene.

Srìmad-Bhàgavatam (7.15.10)

Abbiamo cibo a sufficienza

Nella società umana, così come è strutturata oggi, la produzione di cereali è sufficiente in tutto il mondo, perciò l'apertura dei mattatoi non può essere sostenuta. In alcune nazioni c'è una produzione così sovrabbondante che talvolta i cereali vengono gettati a mare, e talvolta il governo proibisce l'ulteriore produzione di cereali. Per concludere possiamo dire che la Terra produce sufficienti a nutrire l'intera popolazione; ma la distribuzione di questi cereali è limitata dalle leggi che regolano il commercio e dal desiderio di profitto. In conseguenza di ciò, in alcuni luoghi c'è scarsità di cereali, mentre in altri la produzione è sovrabbondante. Se un unico governo, sull'intera superficie della Terra, organizzasse la distribuzione dei cereali, il problema della scarsità alimentare non esisterebbe né vi sarebbe alcun bisogno di aprire mattatoi o di presentare false teorie sulla sovrappopolazione.

Srìmad-Bhàgavatam (4.17.25)

Una dieta per curare i mali dell'anima

Ognuno dovrebbe sapere che nella società umana esistono due generi di malattie. Le prime. Dette *adhyàtmika,* o malattie materiali. Appartengono al corpo, ma la malattia principale è quella dello spirito. Pur essendo eterno. L'essere vivente, venendo a contatto con l'energia materiale, ha dovuto assoggettarsi alla nascita, alla morte, alla vecchiaia e alla malattia... Il Movimento per la Coscienza di Krsna si è assunto la missione di curare questa malattia, ma la gente non lo apprezza perché non sa di che genere di malattia si tratti. Le persone ammalate hanno bisogno di trovare medicine e diete appropriate; perciò il nostro Movimento fornisce alle persone colpite dalla malattia della materia la medicina del canto del santo nome ossia il *mahà-mantra* Hare Krsna e la dieta del *prasàda,* cioè il cibo vegetariano offerto a Krsna.

Caitanya-caritàmrta (Adi 10.51)

Elevazione trascendentale

L'amore per Dio è latente in tutti, ma può essere sviluppato se si presenta l'opportunità di sentir parlare del Signore. Il nostro Movimento per la Coscienza di Krsna si basa su questo principio. Ci limitiamo a dare alla gente la possibilità di ascoltare ciò che riguarda Dio, la Persona Suprema, e distribuiamo del cibo, il *prasàda;* stiamo constatando così che in tutto il mondo la gente risponde con entusiasmo a questo metodo, e molti diventano puri devoti di Krsna. Apriamo centinaia di centri in tutto il mondo proprio per dare alla gente la possibilità di sentir parlare di Krsna e di ricevere il *krsna-prsàda.* Questi due procedimenti possono essere seguiti da tutti, anche dai bambini. Non importa che si sia ricchi o poveri, colti o ignoranti, bianchi o neri, vecchi o bambini – chiunque senta parlare di Dio, la Persona Suprema e mangia il *prasàda* sarà certamente elevato alla posizione trascendentale del servizio di devozione.

Caitanya-caritàmrta (Adi 7.141)

Cibo spirituale

Lo scopo dell'alimentazione è di allungare la vita, purificare la mente e rinforzare il corpo: solo questo. Nel passato, uomini saggi indicarono i cibi migliori per questo scopo nei prodotti del latte, nello zucchero, nel frumento, nella frutta e nella verdura. Il grasso animale viene fornito dal latte, che è l'alimento migliore. Latte, burro, formaggio e prodotti simili offrono "grasso animale" evitando la necessità di uccidere creature innocenti per ottenerlo: le proteine si trovano in abbondanza nei piselli, nel *dàl,* nel grano integrale, ecc. Il cibo migliore è quello che rimane del cibo offerto a Dio. La Persona Suprema. Nella *Bhagavad-gità* il Signore Supremo dice che Egli accetta verdura, cereali e latte offerti con devozione; naturalmente gli ingredienti più importanti sono l'amore e la devozione. Perciò per rendere il cibo benefico, commestibile e gustoso per tutti, bisogna prima offrirlo a Dio. La Persona Suprema.

Bhagavad-gità (17.8-10)

Il cibo offerto a Krsna diventa trascendentale

Nella *Bhagavad-gità* Krsna dice: "Se qualcuno Mi offre con amore e devozione una foglia, un fiore, un frutto o dell'acqua, Io accetterò la sua offerta." Il Signore è *pùrna,* completo, perciò mangia tutto ciò che Gli viene offerto dal Suo devoto; comunque al tocco della Sua trascendentale, ogni cosa rimane esattamente come prima: è la qualità a essere cambiata; il cibo è diventato qualcosa di diverso, ha acquistato un qualità spirituale. Dato che il Signore è *pùrna,* completo, Egli rimane lo stesso anche dopo aver mangiato. Il cibo offerto a Krsna è diventato della stessa qualità di Krsna, e poiché Krsna è *avyaya,* cioè indistruttibile, il cibo mangiato da Krsna, essendo identico a Lui, resta com'era prima, nella stessa quantità. Oltre a ciò, Krsna può mangiare il cibo con uno qualsiasi dei Suoi sensi trascendentali, con la vista, con il tatto... e non si deve pensare che Krsna debba necessariamente mangiarlo. Egli non sente la fame come un comune essere umano, ciò nonostante Egli si presenta come qualcuno che ha fame e, come tale, può mangiare tutto ciò che desidera in qualsiasi quantità.

Caitanya-caritàmrta (Adi 4.78)