CamminandoScalzi
walking barefoot

“Sowa Rigpa”, di Franco Battiato e Giuseppe Coco.

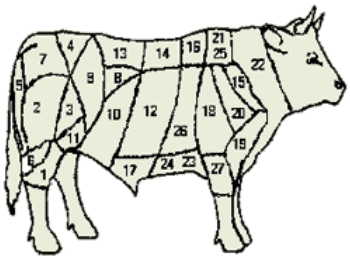
Ambiente, Società e cultura — By Eva Danese on giugno 4, 2010 at 13:44

Sowa Rigpa, o “scienza della guarigione”, è uno dei termini tibetani usati per definire la Medicina Tradizionale. Il sottotitolo è “La scienza della guarigione per un’alimentazione consapevole”. Il volume infatti offre un interessante punto di vista non-violento sul rapporto fra uomo e cibo e risponde alla domanda che Piero Ferrucci pone all’inizio della sua prefazione: “*è possibile preparare un pasto che non faccia male a nessuno*?”.

Il dialogo fra Giuseppe Coco e Franco Battiato, (l’uno fisioterapista e conoscitore di Medicina Tradizionale Tibetana, l’altro cantautore, regista e pittore), prende l’avvio da tale questione e, in un susseguirsi di domande, risposte e sollecitazioni, veniamo invitati a riflettere, senza forzature o tentativi di convincimento, sul modo in cui ci rapportiamo a ciò che abbiamo nel piatto. La riflessione, che parte naturalmente dal grande tema del vegetarianesimo, è sollecitata inoltre da schede di approfondimento, contenenti dati storici e informazioni utili.

“Mangiare non è solo un bisogno fisiologico”, si legge in uno dei titoli. Nel dialogo, infatti, le considerazioni pratiche e salutistiche si accompagnano all’idea che il cibo sia una sostanza che agisce su diversi livelli, fisici e psichici. Che differenza c’è tra un cibo che cresce e si nutre di sole e

acqua, e un cibo che proviene da una parte animale? Mi darà sensazioni diverse? Mi darà pensieri più o meno elevati? Mi farà sentire più o meno in armonia con la vita? Mi sentirò lucido o obnubilato?



Anche il vegetarianesimo, per chi è interessato alla materia, è visto da diversi punti di vista, non ultimo quello della coscienza individuale. Se davvero considerassimo "*esseri senzienti*" gli altri esseri viventi (secondo la terminologia buddista), ci risulterebbe più difficile cibarci della loro carne. Perché dovremmo considerare i sentimenti di un cane, e non quelli di un maiale? Perché ci scandalizziamo se un uomo, durante una trasmissione televisiva, racconta di come si cibasse di gatti, mentre rimaniamo totalmente indifferenti nei confronti dei quarti di carne bovina che vengono esposti durante la stessa trasmissione? Facciamoci queste domande, senza colpevolizzarci, senza volerci punire, ma semplicemente cercando di *capire* il perché la nostra mente accetti tali pensieri e comportamenti. Sapendo che la produzione di carne sta rubando terreno all'agricoltura e contribuisce alla deforestazione, e che se la produzione di cibi di origine animale semplicemente diminuisse tutta la popolazione del mondo avrebbe il nutrimento assicurato, continueremmo a comportarci come prima? O ci fermeremmo a riflettere?

Naturalmente il cambiamento non è mai facile. È quasi impossibile mutare radicalmente le proprie abitudini da un giorno all'altro, e possiamo anche decidere di non cambiare, ma quanto meno dobbiamo essere consapevoli di ciò che facciamo. Possiamo essere presi dai dubbi, dubbi che gli stessi autori hanno avuto o ancora si trovano ad affrontare. Questo ce li fa sentire vicini, per lo meno!

Entrare in un supermercato è quindi entrare in un campo di scelte. Il semplice gesto di allungare la mano, afferrare un prodotto e metterlo nel carrello può trasformarsi non solo in una scelta di natura salutistica, ma anche economica, politica, ambientale, spirituale e persino rivoluzionaria. Dipende da noi.

Per fare questo dobbiamo però essere *informati*. La disinformazione fa il gioco di chi vuole che alcune cose restino come sono. Ecco perché invece il cittadino consapevole, anche se non vegetariano, vuole sapere cosa significano le cifre stampate sulle uova, cosa significa "esaltatore di sapidità", cosa c'è dietro un alimento dai colori troppo vivaci, cosa sono gli additivi E319, E320 e E321, e preferisce il vetro ad ogni altra confezione, perché si ricicla meglio. E prima di afferrare la bottiglia del latte, vuole sapere se esistono alternative e se è davvero necessario che lui lo beva, e se è vero o no che l'assenza di latticini favorisce l'osteoporosi.

Questo libro ci informa di tutte queste cose, così che possiamo fare una scelta. È come nella politica. Ci vengono proposti dei candidati. Ma se noi non sappiamo che il tale candidato ha dei

precedenti con la giustizia, la nostra diventa una scelta cieca, manipolata. E una volta saputo, abbiamo ancora una scelta: comportarci di conseguenza, o tirare dritto.

Questo non significa privarsi di ogni piacere. Come ci ricorda Giuseppe Coco, “ogni tanto un po’ di veleno non fa male”, e forse è salutare dare saltuariamente al nostro organismo una scossa a base di qualche cibo non proprio benefico, giusto per ricordagli che deve stare sulla difensiva.

Ma non è affatto vero che una dieta consapevole sia per forza insapore e triste.

I biscotti zuccherati con malto d’orzo o sciroppo di riso hanno una fragranza davvero irresistibile. Il tofu alle erbe è una vera leccornia. Il latte di soya può sostituire il latte in tutte le preparazioni, il seitan è gustoso. Ecco dunque che alla fine del libro troviamo delle ricette saporite, colorate, nuove, suddivise per stagione (con tanto di dolci!). Perché poi non utilizzare gli avanzi e rielaborarli creativamente, come consiglia il libro? È una forma di rispetto per il cibo, oltre che un risparmio. La cucina può trasformarsi davvero in un luogo creativo, persino in un laboratorio artistico. Può diventare addirittura un tempio dedicato all’armonia fra uomo e cosmo.

È anche vero che ognuno ha le sue esigenze, ogni organismo ha le sue peculiarità. Ed è per questo che la medicina tibetana, così come l’*ayurveda*, rispetta la nostra “biodiversità”. A ciascuno la sua dieta!

Per chi poi vuole saperne di più di ciò che dice la medicina tibetana riguardo certi alimenti, alla fine si trova un elenco di spezie e ingredienti per decotti salutari e profumati. Nelle ultime pagine il libro ci regala infine delle “suggestioni”, ovvero citazioni varie, da Plutarco a Margherita Hack, che invitano di nuovo alla riflessione.

Vi lascio con una di queste citazioni (p.107).

“La non-violenza ha due direttive: se puoi, aiuta e servi gli altri esseri senzienti; se non puoi, per lo meno, non nuocere agli altri”

Dalai Lama, *Trasformare la mente*

Bibliografia

Giuseppe Coco, Franco Battiato, *Sowa Rigpa*, Infinito edizioni, prefazione di Piero Ferrucci, 2010

Giuseppe Coco, Nada Chenagtsang, *Il tesoro della salute, introduzione alla Medicina Tradizionale Tibetana*, Infinito edizioni, 2009, prefazione di Franco Battiato