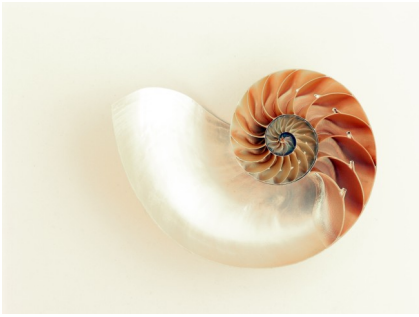
ESERCIZIO DEL PENSIERO CREATIVO



Si divide in 3 fasi distinte:

Fase n. 1	***<u>Entrare in un profondo senso di gratitudine nei confronti della vita per una qualunque cosa che essa ci abbia regalato.</u>*** ***Deve trattarsi di qualcosa che possediamo già, per la quale ci sentiamo di essere particolarmente riconoscenti (salute, situazione familiare, lavoro, successo, natura, eccetera).*** ***Una volta che sentiamo di emettere questo tipo di vibrazione di gratitudine, possiamo associare un pensiero di qualcosa di nuovo e che vogliamo nella nostra esistenza come cambiamento. Ad esempio una persona che sa di essere impaziente, e questo le ha portato tutta una serie di problemi nel corso della vita, dovrebbe cercare di risolvere questa tendenza in modo da condizionare il suo futuro.***
Fase n. 2	***<u>Pensare al nostro nuovo obiettivo, sentendo di averlo già raggiunto e viverlo.</u>*** ***Continuando a rimanere in uno stato di gratitudine, dobbiamo vedere il nostro essere divenuto paziente, sentire dentro di noi questa forza, magari copiandola da qualcuno vicino a noi. Adottare un cambio di direzione interiore, rompendo le abitudini (riflessi condizionati, automatismi...) percependo che in noi c'è un altro riflesso, un'altra abitudine per quella situazione, per quella parola. Tutto questo rimanendo sempre permeati di gratitudine alla vita, che ci trasmette l'energia per poter effettuare tutti i cambiamenti che vogliamo.***
Fase n. 3	***<u>Sensazione di benessere, potenza, successo.</u>*** ***Mantenendo lo stato di gratitudine e la sensazione dell'obbiettivo raggiunto, godere di questo raggiungimento. Sentire la gioia, la contentezza, il senso di soddisfazione di aver ottenuto questo grande risultato. Il pensiero così comincerà a generare delle energie diverse, che produrranno parole ed azioni diverse. Piano piano tutto ciò comincerà a compensare le nostre carenze.***

Mantenere tutte e 3 le fasi/forze (gratitudine, nuovo obbiettivo e godimento di esso) sempre attive e unite. Se ci accorgiamo di aver perso una delle 3, ripartire dall'inizio. Possiamo immaginare come se, stando seduti, avessimo in una mano la gratitudine e nell'altra il nuovo obbiettivo, e al centro, nel cuore, la gioia del risultato già ottenuto.

Se vogliamo migliorare una deficienza fisica, come una malattia, dovremmo percepire di essere già guariti, sani e pieni di vita. Così via con tutto. Ma dobbiamo essere prudenti con certi desideri, che potrebbero essere dannosi per noi.

FRASI

Cerca sempre di soccorrere le creature, partendo da quelle più vicine a te. Ma non farti loro prigioniero. Tu sei il motivo del tuo essere qui. R.M.

Non piangere per nessuno, perché non esiste uno che si meriti le tue lacrime; ma se esistesse, non ti farebbe piangere. R.M.

Una vita per un sorriso. Cerca di far sorridere almeno una volta chiunque incontri, ma comunque lascia tutti almeno con un sorriso. R.M.

L'uomo nasconde la sua vergogna dietro molte maschere, ma sotto di essa c'è una potenza che tutto sa e tutto può. R.M.

La vita prima ci presenta la maestra Intuizione. Se non basta affianca con la maestra Intelligenza. Se ancora non basta si aggiunge il maestro Dolore. Se neanche così impariamo, ci fa ripetere l'anno. R.M.

Una parte di me è frutta, una animali; una verdura, una pesce; una cereali, una terra; una pioggia, una acqua; una fuoco, una vento; una fulmine, una sole; una socialità, una stelle... Eppure ci sentiamo soli. R.M.

Un bambino che impara a scrivere, scrive molto male, ben lontano dalla scrittura perfetta. Eppure, siccome sta imparando, quella scrittura è perfetta per lui, perché lo guiderà alla perfezione. Così con tutto e per tutti. R.M.

L'amicizia trionfa sempre dopo che tutto il resto si esaurisce. R.M.

Dentro di noi e fuori di noi alcune parti gridano a gran voce: "Sarai felice quando..." Dentro di noi e fuori di noi altre parti sussurrano: "Puoi essere felice ora e qui. Dipende solo da te." R.M.

Spesso viviamo nel dolore e incolpiamo un destino avverso. Ma quasi sempre lo abbiamo creato noi, con anni di abitudini scorrette: pensieri, parole e azioni ripetute migliaia di volte fino a diventare automatismi che costituiscono ciò che chiamiamo il nostro io o carattere. Ma anche in quei pochi casi dove sembriamo non responsabili del male che ci colpisce, il modo come lo viviamo dipende solo da noi. Quindi modificare coscientemente pensieri, parole e azioni ci porta al potere sul nostro destino. R.M.

Esistono due tipi di gentilezza: quella esteriore, dei gesti, dei modi e delle parole; e quella interiore, dell'anima. Attenzione perché non sempre coesistono. Non essere gentili né esteriormente né interiormente ci porta all'infelicità. Essere gentili solo esteriormente ci porta all'ipocrisia, solo interiormente ci porta all'incomprensione. Quando la gentilezza permea tutto l'essere, il fiore sboccia. R.M.

Tutta la vita non facciamo altro che chiedere l'elemosina: ai nostri genitori, alle piante, agli animali, al pianeta, alle nostre guide. Impariamo almeno ad esser grati! R.M.

Per entrare nella gentilezza bisogna che impariamo ad esser grati per il bene che riceviamo. Per crescere nella gentilezza bisogna che impariamo ad esser grati anche per il male che riceviamo. Per entrare nella saggezza è necessario che dopo tanto ricevere iniziamo a dare. R.M.

Ciò che è davvero nostro, non ci abbandona mai. Alla morte, non riusciamo più a rifornire il nostro Qi ed esso non riesce più a dare la vita alla materia che non è diventata nostra. Essa allora torna alla sua origine, la materia della Terra. Il Qi che non è diventato nostro, torna alla sua origine, il Qi della Terra. Il resto rimane nostro, sempre. Se invece il Qi è diventato nostro, esso comanda alla materia ed anch'essa diventa nostra. Questa è la vita eterna. R.M.

Tutti gli esseri si sentono incompleti, soli, perduti e si sforzano per cercare una guida. Eppure senza sforzo la guida c'è già ed è dentro di noi. Aspetta che il fango si depositi sul fondo e l'acqua diventi limpida. R.M.

Ognuno di noi assomiglia alla nave di Ulisse che in alcuni momenti deve attraversare gli scogli delle sirene, forze oscure che ci attirano verso la rovina, illudendoci con falsi piaceri. Dovremmo avere la saggezza di Ulisse, che si fa legare all'albero maestro mettendo però al sicuro i suoi compagni, tappandogli le orecchie con la cera. Essi avevano l'ordine di continuare a remare finché non fossero usciti dal pericolo. In noi esiste qualcosa a cui dobbiamo legarci, mentre altre forze più semplici continuano il loro compito imperterrite, finché non siamo in salvo. Solo con astuzia e umiltà si superano certi ostacoli, e non dimentichiamoci di ringraziare Circe. R.M.

Quando si intraprende il cammino dell'evoluzione la prima tentazione che si presenta è quella di aiutare gli altri non essendo ancora pronti. Si rischia di passare anni per migliorare gli altri solo del 5% e noi stessi del 20%, perché non sappiamo esattamente cosa fare. Meglio aiutare sé stessi e portarsi ad un miglioramento del 10.000% e poi da lì aiutare gli altri che otterranno probabilmente un 20% e anche con meno anni di sforzo. R.M.

L'uomo cattivo e quello piccolo non fanno mai pace ma solo tregue. L'uomo gentile fa pace. L'uomo saggio vive in perenne pace. R.M.

L'esigenza di sognare e credere in eroi, esseri superiori che siano anche buoni al massimo grado, è una caratteristica comune a tutti i tempi e tutte le culture. Però porta alla delusione. C'è un'altra via: diventiamo noi stessi i nostri eroi. R.M.

Porta chiusa non sbatte. R.M.

La gentilezza apre tutte le porte e spiana ogni strada. Col tempo però. R.M.

Lasciamoci imbiancare da ciò che la vita ci offre. Accogliamolo. R.M.

Solo quando il signore di un castello si accorge di essere derubato ogni notte, il ladro ha i giorni contati. Si metterà alla ricerca di come riesca a entrare. Una volta scoperto, farà di tutto per difendersi. Quasi sempre si accorgerà che aveva lasciato un varco aperto per un falso piacere. R.M.

Ogni oggetto che usiamo porta dentro l'energia di tutti gli esseri che hanno contribuito a crearlo. Siamone grati. Ciò che ci unisce ad essi va dunque oltre lo spazio, perché ci collega a chi vive lontano molti chilometri da noi, e supera anche il tempo perché ci unisce con tutti quelli che nel passato hanno contribuito. Idealmente siamo uniti anche a tutti coloro che nel futuro useranno quello stesso oggetto specie se noi doniamo ad essi la nostra energia. Per ogni cosa serve tutta l'umanità, tutta la Terra, tutto l'universo: passati, presenti e futuri. R.M.

Siamo come uno stormo di gabbiani che hanno un filo invisibile molto lungo che li lega gli uni agli altri. Quando qualcuno vuole innalzarsi, arriva fino a una certa altezza ma poi viene frenato dagli altri rimasti a terra. Solo allora capisce che esiste il filo. A quel punto torna giù ad aiutare i suoi fratelli perché se loro non si sollevano, neanche lui può arrivare tanto lontano. R.M.

Se desideri una casa sul lago costruiscila vicino a un lago già esistente piuttosto che costruire un lago accanto a una casa già esistente. Ogni cosa va mantenuta ed è più semplice per un umano mantenere ciò che è umano. R.M.

Anche nel bosco più buio e fitto di problemi, se sappiamo vedere qualcosa ci guida verso la luce. R.M.

Tre fratelli vanno in montagna per scalare una vetta. Arrivati a destinazione alle 8 il giovane vuole subito iniziare a scalare mentre gli altri due vogliono procurarsi cibo e bevanda. Cercano di persuaderlo ma inutilmente. Allora i due vanno a farsi fare i panini e a comprare l'acqua mentre il giovane se ne va solo. I due perdono nella operazione circa 1 ora. Il vecchio però non è ancora soddisfatto. Vuole altro cibo e bevande, altra attrezzatura. Il mezzano cerca di persuaderlo che il tempo corre e che ciò che avevano era il minimo ma bastava. Sono le 10 e il vecchio va a procurarsi altro, mentre il mezzano parte a scalare. Alle 14 il giovane muore di fame e di sete: torna indietro. Il vecchio continua a comprare roba, utile sicuramente ma non necessaria. Sono le 18. I tre si ritrovano in valle. Il giovane e il vecchio sono delusi e arrabbiati e litigano tra loro cercando di incolpare il mezzano del loro fallimento. Ma lui è pieno della giornata splendida vissuta e sopporta gli attacchi con gli occhi pieni dell'azzurro della vetta raggiunta. R.M.

In noi ci sono due forze. Una urla: questo pianeta è insignificante, l'umanità fa schifo e tu sparirai nel nulla. L'altra sussurra: questo pianeta è prezioso, l'umanità è meravigliosa e tu brillerai nella perfezione. R.M.

Ci sono momenti dell'anno nei quali ci sentiamo più predisposti a ricevere dall'alto qualcosa che ci aiuti. Ed è proprio allora che il contrasto si scatena. Ma se resistiamo grande è il dono. R.M.

Ad ogni respiro dovremmo sentirci grati al pianeta che ci dà la vita. Sarebbe un momento ideale per generare quel sorriso interiore che ci proteggerebbe dal nostro e altrui male come un'armatura. R.M.

Il vero cercatore d'oro deve pazientemente setacciare tanta materia grezza per trovare una pepita. Ma è preziosa e ne vale la pena. Così con tutto. In ogni situazione, persona o evento è nascosto dell'oro. Un grazie all'anno passato per le pepite scovate. Un grazie all'anno che viene sperando di trovarne ancora di più. R.M.

Entra più in contatto con la nutrizione proveniente dalla Natura chi si predispone nell'anima rimanendo sul proprio poggiolo piuttosto che colui il quale raggiunga la cima del Monte Everest ma senza l'apertura dell'anima. R.M.

La mente umana viziata si stanca presto dei suoi giocatoli. Ecco perché ha bisogno sempre di cose nuove che la stuzzichino. Tutt'altra cosa è la soddisfazione profonda. Impariamo almeno a riconoscere le due situazioni. E come fare? Se non riusciamo a intuire prima, lo sperimenteremo dopo. Dai frutti giudicheremo la pianta. R.M

In qualunque esperienza esiste una parte di piacere e di dolore. Le persone interagiscono in modo diverso con le suddette esperienze in base alla loro natura che esalta più o meno alcuni aspetti, ma l'atteggiamento che ci accomuna tutti è quello di ricercare il massimo piacere. Quindi l'unica differenza sostanziale tra gli esseri umani è che cerchiamo il piacere in modi diversi. Molto spesso sacrifichiamo la nostra vita sull'altare di tali piaceri (quasi sempre falsi, perché poi si trasformano in dolori). R.M.

A. Come si dice: "La sveglia avrebbe suonato o sarebbe suonata?"
B. Beh, sarebbe suonata non mi sembra tanto giusta…
A. Perché?
B. Prova a pensare. Come si dice: ho suonato o sono suonato?
A. Ho suonato!!
B. Però ora che mi fai pensare anche "sono suonato" ha il suo senso. R.M.

Il bene non ha paura del male ma è il male che ha terrore del bene. Per questo motivo dobbiamo ricordarci che il bene può servirsi di tutto per guidarci a lui, anche di un nostro nemico. R.M.

Abbracciamo la vita qualunque cosa abbia in serbo per noi e scopriremo un oceano di pace. R.M.

Abbiamo quattro potenti alleati: l'abbraccio, il sorriso, il riso e l'ascolto. Servono a noi per primi, e poi sollevano le pene altrui. E tutto senza che usiamo le parole. R.M.

Un genitore con suo figlio è come un allenatore con la sua squadra di calcio. Ha tutto il tempo di insegnare il gioco al calciatore/figlio. Ma un certo giorno inizia la partita e lui resterà a bordo campo, impotente. Può urlare, sbracciarsi o restare calmo e credere in suo figlio. Una cosa di sicuro non può fare: pretendere di giocare al suo posto. Evitiamo almeno questo errore. R.M.

Anche nella notte più buia, se hai pazienza, a un certo punto appare una luce che tutto rischiara. Il bello è che non si capisce da dove venga. Ma c'è. R.M.

Aiutare le creature non vuol dire quasi mai dar loro quello che chiedono ma significa dare ciò che fa loro bene, che in genere è quello che loro non vogliono. R.M.

I padri non partoriscono e quindi non hanno gli ormoni che li aiutano a sviluppare tutti quei comportamenti che definiamo parentali. Le femmine partoriscono col corpo, i maschi con l'anima. Un grazie a loro perché ci provano, anche se sono imperfetti. Fanno gli equilibristi, spesso incompresi nel loro sforzo. R.M.

Quando ci sentiamo assediati da un problema di qualsiasi genere (affettivo, finanziario, sanitario etc.), proviamo a sollevarci da esso, come un drone che si innalza e poi guarda giù. Ci apparirà tutto ridotto e quasi insignificante nel grande immenso quadro d'insieme che a quel punto vedremo. Magari così troveremo anche la soluzione. R.M.

Quando cala il silenzio, i suoni più leggeri si riescono a sentire, laddove prima sembrava non ci fossero, coperti da rumori più forti. Lo stesso avviene nella nostra anima. Finché ci sono forti emozioni che gridano dentro di noi non potremo sentire il divino, perché sussurra. R.M.

I nostri vecchi custodiscono il nostro passato. Ma è lì che sono le cause del nostro presente. Se impariamo a comprenderli e ad accettarli, diventiamo padroni del nostro futuro. Questo sì che è potere. R.M.

A volte ci imbattiamo in un comportamento sciocco e ne siamo giudici feroci, dimenticando che spesso noi stessi in passato ci siamo beati a lungo in quell'azione vantandocene. R.M.

L'innamoramento rende l'uomo cieco ma poi la convivenza fa il miracolo e gli ridona la vista. Però per avere il miracolo completo, bisogna passare del tempo con l'altra persona dopo la fine dell'innamoramento. Allora sì che vediamo la realtà fino in fondo! Lo stesso vale per tutti i tipi di innamoramenti. R.M.

Tutta la vita la ricerca del massimo piacere ci spinge a due comportamenti opposti: la ripetizione di azioni rassicuranti al fine di mantenere piaceri conosciuti e la ricerca di stimoli diversi per provare piaceri nuovi. Peccato che quasi sempre si tratta di falsi piaceri che si trasformeranno in dolori. R.M.

All'inizio il nostro sviluppo avviene usando due vie: una interna, Yin, di aiuto e rinforzo di noi, fatto di esercizi e conoscenza, e l'altra esterna, Yang, di sostegno agli altri, fatto di buone azioni. Alla fine le due vie diventano una. Alla meta scompare anche la via. R.M.

Quando in un negozio percepiamo che il commesso vuole convincerci con eccessiva insistenza ad acquistare un certo prodotto invece di un altro, dobbiamo entrare nel sospetto che qualcosa non quadra. Se poi verificando scopriamo che ci ha mentito in qualche modo pure di convincerci, a maggior ragione, non ci dobbiamo fidare. Sarebbe nel nostro interesse fare lo stesso in tutte le circostanze della nostra esistenza. R.M.

Meglio solo pratica che solo teoria. Ancora meglio un po' di teoria e tanta pratica. R.M.

Nel nostro interesse dovremmo sempre cercare di non renderci schiavi di desideri che potrebbero essere stati messi nella nostra anima da qualcuno che vuole semplicemente approfittarsi di noi. R.M.

Quando arriva un ospite nella nostra casa un po' a malincuore facciamo le pulizie in grande però dopo siamo contenti anche se mentre pulivamo non lo eravamo affatto. Lo stesso può avvenire con altri ospiti indesiderati: malattie, disgrazie, delusioni varie. Non tutto il male vien per nuocere. R.M.

"Non ragioniam di lor, ma guarda e passa." (Dante Alighieri)
Ci insegna che non ci conviene mescolarci troppo col male. Altrimenti si viene risucchiati da quelle forze negative. Invece senza giudizio né condanna, osservare, imparare e andare oltre. R.M.

Se il porcellino che deve costruirsi la casa chiede al lupo cattivo che materiale usare lui gli dirà di carta. Pertanto dobbiamo stare attenti a chi dare la nostra fiducia. R.M.

Forse non sapremo ancora in cosa dovremmo investire le nostre energie, ma di certo stiamo iniziando a capire in cosa non investirle. È la prova dell'evoluzione. R.M.

Quando inizi a inciampare, a casetta devi tornare. R.M.

Siamo padroni del nostro destino? Se ci pare di no, o per la salute, o per gli affetti, o per i soldi, o per qualcos'altro, siamo nei guai, perché altro o altri hanno la guida del nostro essere. Ma se lo capiamo, l'inganno ha le ore contate. R.M.

Spesso, anche se spinti dalla ricerca della perfezione, cadiamo nell'esagerazione, dimenticando così che non può esserci perfezione fuori dall'equilibrio. R.M.

Un bambino, portato in braccio dal papà o dalla mamma, si lascia portare e accetta tranquillamente tutto ciò che capita, certo che i suoi tutori lo proteggeranno al meglio. Se facessimo lo stesso con il pianeta e con la vita, vivremmo sereni e fiduciosi in qualunque difficoltà. R.M.

Se diventassimo coscienti della preziosità dell'essere vivi, non ci perderemmo più su cose che non meritano la nostra energia. Saremmo talmente pieni di gratitudine che non ci sarebbe più spazio per ciò che ci fa stare solo male. Le nostre priorità si aggiusterebbero e tutto migliorerebbe, in noi ma anche fuori di noi. R.M.

Sentiamo sempre dire che ogni cosa muta. In realtà tutto quello che accade è definitivo., nel senso che non sì può più tornare indietro. Semplicemente il risultato delle nostre azioni è sottoposto al divenire. Quindi tutto è definitivo ma niente lo è veramente. R.M.

La vita degli uomini assomiglia ad una moglie che sta preparando la passata di pomodoro con il marito. Mancando i pomodori parte e va al mercato per comprarne un po'. Ma quando arriva al mercato vede un banco con delle bellissime scarpe. Attratta da esso passa più di mezz'ora a provasi vari modelli e alla fine ne acquista uno. Poi si ricorda dei pomodori ma mentre cerca il banco vede un altro posto dove vendono delle borse bellissime. Nuovamente attratta passa altro tempo a provarne diversi tipi e alla fine ne compra uno. Oramai i pomodori sono un lontano ricordo e mentre si domanda cosa fosse venuta a comprare, vede un altro banco che vende vestiti. Nuovamente attirata passa molto tempo a provarli e alla fine ne acquista uno. Comunque non soddisfatta, ritorna a casa perché sente che le manca qualcosa. Eppure ha realizzato molti dei suoi desideri. Ma ecco che tutto le viene chiaro appena varca la soglia di casa e il marito le chiede: "E i pomodori?" e lei risponde: "Adesso mi ricordo cosa ero andata a comperare! Una sola cosa era necessaria mentre tutto il resto era superfluo! La prossima volta starò più attenta a non perdermi in sciocchezze concentrandomi sull'essenziale". R.M.

L'intelligenza e il sentimento sono due grandi potenze che devono decidere cosa fare e passare poi la decisione alla volontà. Al momento attuale l'intelligenza è come una bicicletta che va piano ma non si rompe mai, mente il sentimento è come una Ferrari che però si rompe in continuazione.
Molto spesso scegliamo la Ferrari che poi ci lascia a piedi. Bisogna che perfezioniamo la Ferrari. R.M.

Chi vuole comandare, non ne è degno. Chi è degno, non vuole comandare. R.M.

Avere tanta energia non sempre è positivo perché può spingerci nell'errore ancora di più. R.M.

È interessante notare come aver insegnato ai bambini a controllare i propri istinti specie con gli estranei, ha portato come conseguenza che tendiamo a essere più gentili e comprensivi con loro che con le persone a noi più care e vicine. R.M.

La vera nostra famiglia sono la terra e il cielo, come madre e padre che non ci abbandonano mai, ma neanche per un secondo. Tutto il resto muta e scorre via. Anche quando tutti si eclissano, questi due genitori restano, silenziosi e pazienti, accanto a ognuno di noi. R.M.

La conoscenza del TAO è come stare al sicuro dentro una casa mentre fuori infuria il vento del divenire. Le diecimila creature vengono sbattute di qua e di là, mentre tu no, pur essendo una di loro. Lo sei e non lo sei. R.M.

E siamo di nuovo qui, a chiedere l'elemosina al Sole/Cielo e alla Terra, per nutrirci, sanarci e completarci. Grazie papà e mamma. R.M.

Il giovane si sente insicuro e incerto perché la sua vita è tutta da decidere e di questo ne soffre. L'adulto si sente ingabbiato da una vita troppo strutturata e certa e di questo ne soffre. Il giovane invidia la stabilità dell'adulto che invidia la libertà del giovane. Meglio costruirsi una vita con molte certezze ma anche qualche incertezza in modo da avere una base sicura ma con delle aperture per il cambiamento e l'evoluzione. R.M.

Normalmente non siamo quelli che scegliamo di essere in quel momento, ma siamo quelli che ci capita di essere in base al sesso, al tempo, al luogo e a tutto ciò che ci circonda: cose queste che abbiamo scelto prima di nascere e su cui non abbiamo più potere. Questo è il destino, la via normale di evoluzione. Poi esiste la scorciatoia. R.M.

La differenza del grado evolutivo tra gli esseri sta nella capacità di alterare il proprio destino. Chi lo fa di più, è come se vivesse più vite in una, ogni volta morendo al vecchio destino scelto prima e rinascendo con uno nuovo. Ecco la scorciatoia. Ma spesso siamo troppo affezionati al nostro destino per prenderla. R.M.

Spesso ci lamentiamo di qualcosa che quasi sempre è il risultato di nostre azioni passate. Quando si propone un cambiamento, ci rifiutiamo. In realtà vorremmo continuare coi nostri sbagli senza pagarne le conseguenze. Poi un giorno parte il cambiamento e allora ci dispiaciamo di non averlo fatto prima. R.M.

Ogni persona è un regalo prezioso per tutte le altre. Ogni essere lo è per tutti gli altri esseri. Ma il dono è sottoposto al divenire, e quando non possiamo più usufruirne, allora è solo allora realizziamo la sua preziosità. R.M.

Prima che si spenga la luce, brilliamo con tutto lo splendore che abbiamo. R.M.

LA SALUTE VIENE PRIMA DEL GUSTO.
L'uomo ha bisogno di mangiare e la natura gli offre una grandissima varietà di cibi tra cui scegliere. Diversamente dagli animali l'uomo ha imparato a preparare i cibi per rendergli migliori.
Possiamo dire che esistano due tipi di elaborazioni: quelle salutari che rendono il cibo più digeribile e sano e quelle destinate ad incrementare il piacere.
Come al solito ci sono tre possibili atteggiamenti: un estremo è quello di usare la preparazione solo a scopo salutari (ad esempio la cottura) ignorando volontariamente il piacere.

L’altro estremo si realizza quando mettiamo il piacere al primo posto anche a discapito della salute (ad esempio lo zucchero). La via dell’equilibrio suggerisce di cercare il piacere fino a che non danneggi la salute. R.M.