

**LUCE sull'ALIMENTAZIONE  
VEGETARIANA**

**Virgilio Carrapa**

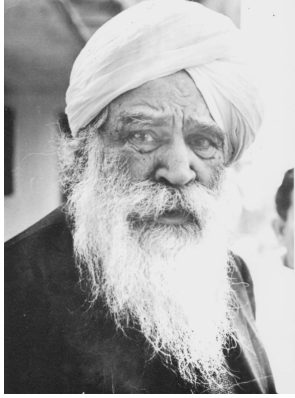


*Ringrazio  
tutti coloro che in ogni modo mi hanno stimolato  
a scrivere questo libro.  
Un sentito ringraziamento al mio caro amico Massimo  
Felice,  
che con la sua carica positiva mi ha dato l'input  
per iniziare questo lavoro,  
e a mia moglie Ani,  
che con il suo amore mi ha dato la forza di portarlo  
avanti.  
Infine ringrazio Dante Di Vita,  
mia figlia Malika e il suo compagno Gianluca,  
che con molta pazienza e gentilezza mi hanno aiutato  
a correggerlo e a terminarlo .*



*Dedicato*  
*al Padre Supremo, il Signore dell'anima,*  
*nella Forma del mio Amato Sat Guru Param Sant Kirpal*  
*Singh Ji, che avendo avuto misericordia di questa*  
*povera anima,*  
*il 20 gennaio 1974*  
*mi concesse il dono della Santa iniziazione al Surat*  
*Shabd Yoga, meglio definito come "lo yoga della Luce e*  
*del Suono interiori".*  
*Dedico inoltre questo libro*  
*al Param Sant Ajaib Singh, Suo successore,*  
*che per vent'anni ha rinfrescato e nutrito la mia anima*  
*nell' amore dell'Amato Signore Kirpal*  
*e al Maestro vivente Sant Sadhuran Ji,*  
*che con la Sua misericordia e umiltà*  
*mantiene le nostre vite nella dolce devozione di Dio,*  
*portandoci sempre più vicini*  
*ai Santi Piedi di Loto dell'Amato Maestro.*





**Sant Kirpal Singh Ji**



**Sant Ajaib Singh Ji**



**Sant Sadharam Ji**





## *Indice:*

1. Essere vegetariani / 19
2. La legge dei profeti / 28
3. I grandi Maestri e il Vegetarismo / 32
4. Salute e benessere / 42
5. Inquinamento e distruzione / 54
6. I vegetariani del passato / 60
7. I vegetariani moderni / 65
8. Conclusione / 72

## *Ricette*

Il Seitan / 79

La Soia / 90

La Pasta / 99

Il Riso /106

Le verdure /115



## BIOGRAFIA DELL' AUTORE



Sono nato il 6 agosto 1948 a Borgagne, un piccolo paese in provincia di Lecce. Per l'occasione, mio padre era indeciso se chiamarmi Alinari o Virgilio.

Probabilmente aveva letto la Divina Commedia e gli erano rimasti impressi due nomi: Virgilio e Beatrice che fu il nome di mia sorella, nata sei anni dopo di me. Alla fine mia madre scelse Virgilio pensando che fosse più orecchiabile. Provengo da una famiglia contadina e sin da bambino aiutavo mio padre in campagna a governare gli animali della fattoria, svolgendo un lavoro molto pesante per la mia tenera età.

Frequentavo con profitto la scuola, tanto che, in quinta elementare, mi venne consegnato l'attestato d'onore come il migliore della classe, ma essendo i miei genitori poveri, non potei proseguire gli studi.

Quando avevo circa tredici anni, con tutta la mia famiglia emigrammo in provincia di Milano e lì iniziai a lavorare come garzone con mansioni umili ma dure e pesanti. Ero talmente piccolo che venivo chiamato "pinella".

Il lavoro non mi è mai pesato più di tanto così, all'età di venti anni, ero già responsabile di un'officina avviata con l'aiuto di mio padre e gestivo direttamente anche la mano d'opera operaia.

Durante le contestazioni del sessantotto, entrai come attivista nel movimento anarchico, l'unico che si avvicinava alla mia sete di libertà. Poi la musica: dai Beatles a Bob Dylan, ai Pink Floyd i quali influenzarono moltissimo la mia vita. Tra i musicisti italiani ero molto amico del Banco del Mutuo soccorso, i Nomadi e Franco Battiato, che incontrai la prima volta durante un concerto a Nettuno, vicino Roma.

Il mio pensiero dominante era che ogni cosa doveva servire per un fine ultimo, solo che a quel tempo non sapevo quale fosse il significato di quel "fine ultimo".

Nel 1969, dopo un concerto di Joan Baez, una cantante contemporanea di Bob Dylan, fu annunciato che sarebbe iniziata una marcia antimilitarista da Milano a Vicenza per protestare contro le basi della nato e contro il carcere, dove venivano rinchiusi i ragazzi che contestavano il servizio di leva.

Quella manifestazione era presieduta da Marco Pannella. In quell'occasione, ebbi l'opportunità di conoscere molte persone, sia pacifisti che persone in cerca della verità più profonda.

In un paese dove ci fermammo a manifestare, andai con il mio caro amico Claudio Panebianco a pranzare in una trattoria. Mentre aspettavamo l'incaricato per l'ordinazione, notammo due persone sedute di fianco a noi che, rivolgendosi all'oste, gli chiesero della pasta al sugo di pomodoro, in quanto erano "vegetariani".