

DIGIUNO E AMPLIAMENTO DELLA COSCIENZA

DANIELA RISTEA

HEALTH SCIENCE UNIVERSITY ANNO ACCADEMICO 2023/2024

settembre 2024

A mia nonna Steliana.

Introduzione

Voglio dedicare questa mia tesi a mia nonna materna. A lei perché è stata una persona molto importante per me in quanto mi ha trasmesso dei valori fondamentali per la mia vita. Trascrivo quindi la sua esperienza di vita in queste pagine perché in questa ho trovato significato e familiarità con la spiritualità e la pratica del digiuno.



“Non so dove vanno le persone quando scompaiono, ma so dove restano.”

Antoine de Saint-Exupéry

Mia nonna si chiamava Steliana, “stella”. Sua mamma aveva scelto questo nome come buon auspicio, in quanto, per i problemi legati all'alimentazione dell'epoca, molti bambini morivano di fame. Tramite i suoi racconti ho appreso la storia della mia bisnonna e so di lei che ha vissuto momenti drammatici. Ha perso da molto piccoli tanti figli e in seguito il marito, il mio bisnonno, che, partito in guerra, non ha più fatto ritorno. Mia nonna era troppo piccola per avere ricordi di lui, aveva solo due anni. Credo che la mia bisnonna amasse davvero tanto suo marito e che non riuscisse ad accettare la sua morte. Non si dava pace, non ci credeva, e regolarmente intraprendeva dei brevi viaggi nei dintorni alla ricerca di informazioni nella speranza che lui potesse essere ancora vivo. Finché un giorno ebbe la tragica conferma: incontrò un uomo che gli disse di non cercarlo più perché era morto proprio tra le sue braccia. Così lei si è dovuta definitivamente arrendere, ha abbracciato la spiritualità e la fede. Confidando in Dio è riuscita finalmente a trovare serenità ed equilibrio. Anche se era giovane, non ha più avuto altre aspettative: le è bastata la fede e il prendersi cura di mia nonna e di altri due figli. A mia nonna è mancata quindi la figura paterna. Rincontrerà poi il dolore nella sua vita quando affronterà la più grande perdita che una madre possa provare: la morte di un figlio. Uno dei suoi tre figli, all'età di tredici anni, si ammalò gravemente di meningite e dopo otto lunghi mesi di sofferenze e cure, se ne andò lasciando mia nonna.

L'immagine che ho di Steliana è di lei seduta a leggere il suo unico libro: le sacre scritture. Dava ad ogni cosa che leggeva, interpretazione e vita. Aveva molta fede e soprattutto era una persona molto onesta e buona. Mi ha trasmesso la fede vera, che parte dal cuore, perché lei non aveva chiuso il suo; lo ha mantenuto vivo e aperto abbracciando con amore la spiritualità. Mi ha insegnato il bene per gli altri, l'amore per la verità, per Dio, mi ha insegnato a pregare prima di dormire e in ogni momento in cui ne sentivo bisogno, a farlo con parole mie. Mi ha incoraggiata sempre a cercare la mia personale verità e a dare interpretazione a ogni cosa, compreso a quello che leggevo nelle sacre scritture. E poi mi ha fatto conoscere il digiuno, che lei praticava regolarmente facendo digiuni brevi, di un solo giorno: un ritiro interiore dedicato alla preghiera. Mi sono sentita molto accudita e amata da lei, non sarebbe potuta esistere una nonna più buona e migliore. Lei e sua madre hanno affrontato le esperienze dolorose della loro vita e le hanno trasformate in qualcosa di positivo. Crescere con i loro racconti mi ha trasmesso l'insegnamento secondo cui anche le prove più difficili che la vita ci presenta possono essere superate. La spiritualità che mi è stata indotta non corrisponde ad una spiritualità religiosa classica, fatta di usanze e di osservanze, ma è basata sul vivere reale e sulle esperienze dirette.



Le ringrazio quindi per quello che hanno saputo trasmettermi e per quello che mi hanno tramandato. Ho ricevuto insegnamenti preziosi che mi hanno accompagnata e sostenuta sempre nel corso della vita e nei momenti più difficili mi hanno dato forza, speranza e senso di protezione, e soprattutto non mi hanno fatto sentire mai sola. La mia essenza e il modo con cui affronto la vita sono stati forgiati da questi valori. Sono convinta che il digiuno e la spiritualità possano portare al cambiamento interiore, a migliorarci come persone e a fornirci le basi per affrontare nel modo corretto la nostra esperienza di vita. Possono aiutarci a trovare nella fede quel sostegno che, anche nei momenti difficili, non ci fa sentire mai soli.



*"Anime rare
quelle che han la vita in pezzi,
larghe voragini nel petto,
ma che rattoppano i buchi
di chi ha solo crepe in superficie."*

Elia Palesa

Il digiuno come strumento di guarigione fisica e dell'anima nell'antichità

Fin dalla notte dei tempi il digiuno è stato presente nello sviluppo spirituale dell'umanità. Nell'Antico Egitto, Grecia, Persia e Messico si digiunava come preparazione alle feste religiose. Anche attualmente, nei giorni nostri, i pellegrini musulmani digiunano per alcuni giorni, durante il viaggio di andata e quello di ritorno dalla Mecca. Ma non solo: anche i Sufi oggi osservano la tradizione dei 40 giorni di digiuno. Allo stesso modo i fondatori delle grandi religioni, come Gesù, Maometto, Buddha e Mosè, si sono sottoposti a lunghi digiuni durante i quali hanno ricevuto importanti intuizioni.

Ai tempi di Buddha digiunare era la consuetudine e si mangiava solo una volta al giorno. Egli afferma: «Quando tutta la mia carne sparisce, l'anima si illumina di luce sempre più intensa, lo spirito è sempre più vigile».

Allo stesso modo, abbiamo un importante insegnamento di Maometto tramite queste parole: «Con la preghiera si percorre metà del cammino per arrivare a Dio, con il digiuno si raggiungono le porte del Cielo». Dice anche: «Vi è ordinato di digiunare perché imparate a difendervi dal Male».

Preghiera e digiuno: due ali per l'incontro con Dio

"Esiste un solo mezzo di cui le persone possono disporre per **comunicare con Dio: la preghiera**. Essa non è relegata a luoghi, tempi o modalità prescritte, anzi: puoi decidere di pregare ovunque ti trovi, con chiunque sei e in qualsiasi momento."



Fonte: <https://www.svoltaonline.it/preghiera-comunicazione-diretta-dio/>

Il digiuno crea la condizione ideale e diretta per avvicinarsi e comunicare con il Divino. Digiuno e preghiera sono inseparabili per avere una trasformazione interiore. Altri componenti sono il silenzio e la solitudine, come si evince dai vangeli nei riferimenti che riporto qui di seguito. Possiamo osservare come Gesù nei Vangeli, in varie occasioni si ritira per pregare in modo solitario e silenzioso. Come in Matteo 14, in seguito alla prodigiosa moltiplicazione dei pani, Gesù, “congedata la folla, salì sul monte, solo, a pregare” (Mt 14,23). Ancora troviamo in Marco (1,35): “Al mattino si alzò quando era ancora buio e, uscito di casa, si ritirò in un luogo deserto a pregare”. E in Giovanni: “Si ritirò di nuovo sulla montagna, solo, a pregare”.

Gesù si raccoglie in preghiera prima del suo Battesimo (cfr. Lc 3, 21), la notte prima della scelta dei dodici (cfr. Lc 6, 12), sul monte prima della Trasfigurazione (cfr. Lc 9, 28), nell’Orto degli Ulivi mentre si prepara ad affrontare la Passione. (cfr. Lc 22, 41-44)

«Colui che digiuna è poi leggero, prega con vigilanza, estingue le concupiscenze dannose, rende Dio propizio, e umilia l'anima superba. Chi, dunque, prega con il digiuno ha due ali, anche più leggere degli stessi venti» (commento al Vangelo di Matteo).

Ad oggi, per una persona che fa delle ricerche spirituali allo scopo di una crescita interiore, esistono molte pratiche spirituali: corsi, seminari, webinar, etc. Queste sono tutte pratiche e metodi che arrivano dall'esterno e che si basano sull'acquisire nuove informazioni, a differenza del digiuno. Quest'ultimo è infatti un lavoro che si svolge all'interno: **il digiuno non aggiunge ma toglie**. Attraverso un lavoro di eliminazione si verifica una purificazione che ci porta a rivolgere lo sguardo al nostro interno. Questo permette di vedere le proprie tendenze, dipendenze e difetti che automaticamente siamo obbligati a vedere.

«Secondo Salvatore Palladino esistono due modi di ragionare, quello Lineare e quello Olistico. Chi ragiona in maniera lineare ha una visione della realtà molto limitata e fa le cose un passo alla volta, cioè dopo l'1 ci deve essere per forza il 2 poi il 3 e così via. È il modo di pensare dei burocrati o dei robot, dove si fa tutto secondo una regola. L'altro modo di ragionare è quello Olistico o Sferico; in questo caso si va oltre le regole, la mente è intuitiva, creativa e non segue una linea precisa di ragionamento. Dopo l'uno può esserci anche il 5 e poi il 3, è un modo di ragionare diverso, e la mente degli artisti, dei creativi, di chi non segue le regole e riesce ad avere una visione d'insieme molto più ampia di chi ragiona in maniera lineare. Uno dei benefici del digiuno è che si sblocca la mente lineare e si comincia a ragionare in maniera olistica, questo perché cadono tutti i lucchetti che danno una " forma " al nostro modo di pensare.»

Luigi Silvestri, Ritorno alle origini Storia di un digiuno

♄ Saturn

Tagliare: un male necessario!



«Saturno rappresenta un invito al viaggio: l'eroe deve discendere nelle profondità della propria anima al fine di illuminare le zone d'ombra, liberando e portando in superficie sia i contenuti pericolosi che i tesori nascosti».

Lidia Fassio, Simbologia di Saturno

Riflessioni in termini esoterici sulla correlazione tra i principi di Saturno e il digiuno

Saturno mette alla prova ognuno di noi con prove ed esami. Le capacità che abbiamo acquisito sono continuamente testate, alla fine questo ci porterà ad un bilancio della nostra esperienza che comporterà anche l'abbandonare ciò che è superfluo per noi, ad acquisire forza interiore e morale, senso dell'organizzazione e capacità di individuare e perseguire gli scopi. Il risultato finale l'acquisizione della nostra autonomia.

Saturno non contempla vie facili, comode o espedienti vari. Saturno è come un padre severo, come un vecchio intransigente e saggio, ma anche rassicurante e giusto. Le sue lezioni ci permettono di acquisire senso di responsabilità e capacità di prendere decisioni.

Fondamentale, per la mia esperienza personale è stata la lettura del libro *Digiuno e consapevolezza Tecniche nuove* di Rudiger Dahlke. Alcuni concetti che esprime nel suo testo sono riportati testualmente nella mia tesi perché, oltre a riconoscere una lucidità e pulizia nelle parole di Dahlke, molti dei suoi pensieri che mi hanno accompagnato nella mia esperienza di digiuno più lungo, li ho assimilati, elaborati e fatti miei.

Saturno e il digiuno

Chi ha imparato a pensare seguendo i principi originari in termini esoterici, può scegliere come immagine guida del suo ciclo di digiuno il Dio Cronos-Saturno, che è senza dubbio la figura strettamente più connessa al digiuno. Concetti come ordine, struttura, rinuncia, separazione, resistenza, mancanza, solitudine, scarsità, purezza, malattia, perseveranza, lentezza e pazienza, infatti, lo caratterizzano. Saturno è un principio fondamentale originale, quindi si può presupporre che tutti abbiano avuto a che fare con lui. Ogni uomo vive momenti difficili, come possono esserlo la separazione, la scarsità, la malattia, la solitudine, la rinuncia, la pazienza, ha incontrato degli ostacoli o della resistenza. Nel passato si usava fare dei sacrifici a un Dio: "mettersi volontariamente a disposizione di un principio originario per evitare che quest'ultimo prenda con la violenza ciò che comunque gli spetta." In correlazione a Saturno, si può dedurre che sia meglio assecondarlo in modo spontaneo per evitare, per esempio, di ammalarsi anche gravemente con conseguente implicazione della *separazione* dai propri cari, la *solitudine* e il sentirsi *isolati* in ospedale. Di conseguenza ci sarà una *rinuncia* a tutti i divertimenti, l'ambiente della stanza ne soffrirebbe perché sarebbe *scarsamente* arredata e da mangiare ci sarebbe il *minimo indispensabile*. Il decorso della malattia sarebbe *lento* e ci vorrebbe *pazienza*. "In questo periodo di dolore, di sacrifici e di privazioni alcune cose, però, si sarebbero chiarite e l'interessato avrebbe riconosciuto i propri limiti, ritrovando così un più chiaro modello di vita." Un'altra situazione potrebbe essere quella di perdere una persona cara e vivere per questo la *separazione* e la *solitudine*. E provando un forte *dolore* si sprofonderebbe nell'isolamento. È evidente che è "più piacevole

andare spontaneamente incontro a Saturno, perché in questo modo possiamo scegliere il terreno. Il digiuno è un riscatto quasi perfetto del principio di Saturno". Da sottolineare che la solitudine, il separarsi dell'ambiente quotidiano, rappresenta un elemento importante e positivo durante il digiuno. "La rinuncia volontaria e l'ascesi sono concetti che chiaramente si avvicinano molto all'idea del digiuno". Attraverso la riduzione volontaria, fino ad arrivare allo stretto necessario, crescono in noi purezza e nuove chiarezze. Possiamo così capire come il digiuno, nel senso più stretto del termine, prevenga le malattie "per il semplice motivo che in questo modo noi ci pieghiamo prima che Saturno ci possa piegare". Lo si può dunque incontrare durante il digiuno oppure durante la malattia. È corretto ritirarsi in solitudine e rivolgersi verso la propria interiorità e verso l'essenziale, riducendo le attività esterne al minimo indispensabile.

La mia esperienza di digiuno

Il mio primo contatto con l'igienismo è stato nel 2013. Ho intrapreso un'alimentazione vegana e, in seguito, ho praticato un digiuno idrico di sola acqua lungo 17 giorni. In quel periodo ero in cura da due anni con un farmaco che si usa per trattare casi di ipotiroidismo, e l'idea di dipendere a vita da una sostanza estranea era per me inconcepibile. Non riuscivo a vivere con serenità consapevole di questo. È stato un campanello d'allarme nel capire che qualcosa non stava andando bene, non era naturale che dipendessi a vita da un farmaco da assumere regolarmente e che non mi sentissi autonoma. Nella fase preparatoria del digiuno mi sentivo molto tesa all'idea di smettere di assumere il farmaco, ormai diventato per me abitudine, un gesto quotidiano, grazie al quale, secondo la medicina ufficiale, non mi succedeva chissà che cosa. Ricordo quando il medico endocrinologo mi ha prescritto la prima ricetta del farmaco per ipotiroidismo, gli avevo chiesto per quanto tempo avrei dovuto prendere il farmaco e la risposta è stata: «Per sempre». In quell'istante è scattata in me l'incredulità e si è accesa come una lampadina interiore: non ho creduto e accettato questa possibilità nemmeno per un istante. Questo mi ha spinto nel tempo a fare molte ricerche per trovare risposte in un'alternativa naturale. Il mio intuito, la mia voce interiore, mi diceva che il mio corpo poteva riacquistare la sua autonomia e che il digiuno poteva essermi d'aiuto. Ho letto molti libri sul digiuno e man mano che mi informavo, più apprendevo che quella era la soluzione che risuonava dentro di me, soprattutto per il rapporto interiore e spirituale: sentivo ed ero convinta che questa era la mia strada e che mi avrebbe portata alla guarigione. Il mio digiuno l'ho vissuto quindi cosciente di tutto ciò che sarebbe accaduto all'interno del mio corpo e soprattutto all'interno della mia coscienza.

"Conoscerete la verità, e la verità vi renderà liberi."

(Giovanni 8: 31, 32)



Ampliamento della coscienza

"Mi sono affidata al Divino e questo ha trascorso il mio io."

Il digiuno è introspezione e preghiera.

Quando ci stacciamo dalla materia (il cibo è materia) ci connettiamo a qualcosa di più sottile, di superiore e riceviamo nutrimento per l'anima. Quando ho iniziato il mio digiuno mi sentivo del tutto pronta, non sarei stata seguita e sostenuta da nessuno, per questo ho fornito alla mia parte logica e razionale tutto quello che mi serviva per vivere questa esperienza con serenità. Mi sentivo entusiasta e felice, solo un momento di lieve ansia in vista del primo di digiuno, quando avrei eliminato completamente il farmaco che avevo già diminuito gradualmente. Ho iniziato il mio primo giorno di digiuno con la preghiera. Sin dal primo momento mi sono affidata completamente e ho riposto totalmente la mia fiducia in Dio. Per cercare di trasmettere al meglio ciò che provavo, potrei dire di essermi sentita presa per mano da lui. La sua presenza era costante, mi sentivo in continuo contatto con lui. Ero più che rassicurata, mi sentivo protetta e al sicuro: non c'era spazio per timori e per dubbi. Abbandonarmi completamente alla saggezza e all'amore di Dio è stata l'esperienza più bella che ho vissuto nella mia vita. Al mio interno c'era solo amore e mi sentivo circondata dall'amore. Anche l'interazione con le persone era nel bene e nella massima positività.

Nuovi occhi per vedere

Durante il digiuno si sono verificate delle situazioni dove in un paio di occasioni delle persone a me sconosciute hanno compiuto delle azioni in mio aiuto. Era come se la spiritualità in cui credo si facesse reale attraverso l'energia delle persone che hanno compiuto dei gesti di accortezza verso di me. Con la consapevolezza di oggi riconosco che quei gesti sono stati fondamentali per il mio percorso interiore e che mi hanno donato nell'immediato una nuova visione, un nuovo modo di pormi e avvicinarmi a mia volta con gli altri. Un nuovo modo di percepire e agire in modo più spontaneo e più naturale e senza pormi problemi, come avrei fatto prima, abitata dalla timidezza. Queste esperienze mi sono rimaste dentro e mi trasmettono l'umanità e la voglia di protezione verso l'altro. Ho acquisito maggiore sensibilità, una coscienza più allargata, un nuovo modo di vedere e percepire attraverso un'importante trasformazione interiore. Mi trovo d'accordo con un pensiero che avevo letto: ogni sette giorni di digiuno equivale a togliersi un sottile stratto, un vello, dagli occhi, consentendoci di andare più in profondità e adottare così un nuovo modo di comprendere la vita e di comprendere noi stessi, portando alla luce la nostra essenza e la nostra parte più profonda e spirituale.

Per poter vivere il digiuno come un'occasione per allargare la propria coscienza è fondamentale la preghiera. Essa mi ha personalmente accompagnata per tutto il periodo di digiuno. Ricordo le lunghe passeggiate nel silenzio della natura, la contemplazione nella natura: di un lago, un albero, del mare.

"In natura tutto parla, nonostante il suo apparente silenzio."

Hazrat Inayat Khan

Importante è anche la capacità di fidarsi, perché il digiuno va vissuto nell'energia femminile. Ovvero con un atteggiamento completamente rivolto verso una connotazione più passiva che attiva e di bellezza e armonia. L'energia femminile, infatti, si esprime molto nel contatto con la natura e vive di bellezza e armonia. Altre caratteristiche dell'energia femminile sono l'intuizione, l'introspezione, l'empatia e l'ascolto.

Nel corso della mia vita non ho più avuto problemi di ipotiroidismo e qualsiasi problema l'ho sempre affrontato attraverso gli insegnamenti dell'igienismo: rimuovendo la causa e mettendo l'organismo in condizione di auto guarigione attraverso l'alimentazione e all'occorrenza con brevi digiuni di uno, tre, fino a sette giorni. L'ideale è anche fare una volta l'anno sette giorni di digiuno in primavera.

Particolarmente interessante è il digiuno applicato su alcuni casi di persone con malattie psichiatriche e la loro conseguente trasformazione.

Dott. Jurij Nikolaev psichiatra e fondatore della scuola sovietica del digiuno terapeutico, la RDT, negli anni '50 mentre lavorava in un ospedale psichiatrico e si occupava di pazienti affetti da schizofrenia. Successe che un giorno, contravvenendo alla prassi consolidata, decise di assecondare un paziente che si rifiutava di mangiare e scoprì che tale rifiuto del cibo influenzava positivamente le condizioni del paziente. Incuriosito dalla scoperta, lo psichiatra sperimentò a lungo con altri pazienti e si convinse dell'efficacia del metodo. Nel 1960 egli presentò la sua tesi di dottorato dedicata agli effetti del digiuno umido sui pazienti affetti di schizofrenia.

Conclusione

Con la mia esperienza personale, avvalorata sia dai concetti di molti studiosi che da importanti personaggi religiosi, cerco di illustrare nella mia tesi che il digiuno non è solo uno strumento di cura. Se vissuto con consapevolezza in senso evolutivo consente non soltanto di depurare l'organismo ma anche di purificare lo spirito. Il digiuno può portare oltre alla guarigione della malattia anche un'importante trasformazione attraverso un ampliamento della coscienza.

"Se le porte della percezione fossero spalancate al uomo le cose apparirebbero così come sono infinite".

William Blake