

Premetto che questo incontro, concetto valido anche per gli incontri precedenti, presume che si prenda in considerazione gli argomenti trattati come una osservazione mia personale e degli autori che cito, e che le proposte conseguenti possano proporre una visione utile ad adottare uno stile di vita più coerente con la nostra vita, e con le leggi naturali che governano questo mondo adeguandoci ad esse piuttosto che cercare di modificare la natura per piegarla al nostro pensiero o volere. Sarebbe bene ricordare le domande che abbiamo più o meno sepolte in ognuno di noi:

**“Chi sono” e “Che cosa ci faccio qui”-**

Shelton scriveva: non cercate la salute ma ricercate la verità e la salute vi sarà data in sovrappiù, non ricercate la felicità ma ricercate la saggezza e la felicità vi sarà data in sovrappiù.

Il digiuno possiamo dire che è il sinonimo di RIPOSO per il recupero della salute.

Il digiuno è una “non” attività comune, quotidiana e periodica nella vita su questa terra. In natura possiamo vedere che le piante, quasi tutte soprattutto nelle zone temperate, osservano periodi stagionali di riposo dopo la fase primaverile di crescita dei rami e delle foglie ci sarà una fruttificazione e poi vi è la caduta delle foglie e poi un periodo di fermo biologico dove gli alberi sono spogli e apparentemente senza attività esterna. Nelle piante minori la vita può essere annuale o biennale della pianta, il cui ciclo di riposo corrisponde alla fine della vita fisica di quella singola pianta/specie lasciando la sua informazione di rinascita solo nei semi che riesce a produrre perpetuando la vita in modo differente da arbusto o albero che possono riprendere la vita nello stesso essere ad ogni stagione.

Nei piccoli animali abbiamo un rallentamento fisiologico o una inattività per periodi variabili o letargo come si osserva nelle zone

temperate/fredde nei grandi mammiferi che subiscono digiuni severi, alcuni partoriscono addirittura in quel periodo.

Negli animali che hanno conservato un istinto naturale di conservazione possiamo notare che quando sono in condizioni di salute precaria: ferite, malesseri, gravidanze, stress osservano periodi di digiuno dagli alimenti e quindi di riposi più o meno lunghi. Questo atteggiamento potremmo osservarlo anche in noi umani se i nostri istinti fossero quelli primordiali e se questionassimo la abitudine di pensare che se non assumiamo alimenti rischiamo di perdere la salute, cosa che normalmente invece sarebbe vero il contrario.

Il ciclo dell'acqua sul nostro pianeta osserva un processo di movimento seguito da uno di calma, pensiamo alle precipitazioni e tutto il conseguente percorso fino a raggiungere il mare dove l'acqua osserva un tempo di riflessione senza spostarsi di sede e poi ricomincia il ciclo evaporando e poi precipitando una altra volta. Ogni attività vitale su questa terra ha periodi naturali alternando momenti di attività e di riposo più o meno lunghi.

### **Passiamo a elencare alcuni tipi di digiuno o riposo:**

- (a) Digiuno intermittente che osserviamo tra un pasto e l'altro e che sarebbe buona cosa osservare nel seguente modo:
  - a.1.1 dalle 12 alle 20 il corpo è più propenso agli sforzi fisici e ad assumere alimenti,
  - a.1.2 dalle 20 alle 04 il corpo assimila le sostanze processate dalla digestione e si riposa,
  - a.1.3 dalle 04 alle 12 il corpo si disintossica e si prepara alla eliminazione delle sostanze inutili o tossiche,

- (b) Dewey consigliava di fare due pasti al giorno e possiamo distinguere tra i pasti che osservano i lavoratori che impiegano la forza fisica e quelli impegnati intellettualmente
- (c) nel ***digiuno progressivo***: si osserva intervalli di tempo identici tra digiuno e pasti ovvero
  - c.1 il 1 giorno o periodo si salta un pasto e il giorno dopo si ritorna ai pasti che solitamente facciamo lunedì si salta un pasto, martedì si mangia normalmente, mercoledì si salta un pasto
  - c.2 nel 2 periodo seguente o settimana si saltano due pasti consecutivi e si ritorna alla normalità per i due giorni consecutivi
  - c.3 nel 3 periodo si saltano tre pasti consecutivi di un giorno o più e poi tre giorni di pasti normali
  - ci.4 4 poi 4
  - c.5 5 e poi 5
  - c.6 e poi si riscende settimana per settimana a 4/4 poi a 3/3 poi 2/2 e poi 1/1
- (d) **Il digiuno assoluto**
  - d.1 Platone e Socrate avevano stabilito per gli allievi dei digiuni disciplinari
  - d.2 Per chi pensi alla pericolosità di questa pratica posso ricordare che a cavallo del 1900 ci furono delle dimostrazioni dove alcuni digiunanti protrassero questo riposo per 45 gg, (Erhet) 60 gg, e un indiano per 132 giorni, Herbert Shelton nella sua clinica negli stati uniti faceva digiunare dai 3 giorni ai due mesi
- (e) Il digiuno e cosa avviene nell'animale umano:
  - e.1 il digiuno porta padronanza di sé, perché ci aiuta a liberarci della schiavitù dei sensi
  - e.2 nel digiuno avviene un processo chiamato autolisi o autodigestione dei tessuti e degli organi come avviene in

molte piante e nei tuberi: cipolla, patata, castagne; in molti animali pensate all'uovo, al girino, alle larve poi alla trasformazione in crisalide poi pupa poi ninfa e poi farfalla, al salmone;

e.3 nel digiuno cisti, tumori, grasso possono scomparire rapidamente, da cui la perdita di tessuti nel digiuno è inversamente proporzionale alla loro utilità, si perde il 97% dei grassi, il 30% dei muscoli, il 56% del fegato, 63% della milza, 17% del sangue, 0% dei centri nervosi. **Da cui la domanda perché abbiamo degli organi più grandi del necessario? Fegato e milza?**

e.4 Durante il digiuno quello assoluto, maggiormente, si percepisce che l'odorato, il tatto, la vista migliorano con la progressione del digiuno.

e.5 La saliva i succhi gastrici diminuiscono, se la bile aumenta magari con vomito la guarigione avanza più rapidamente.

e.6 Le deiezioni cessano a parte l'urina che sarà prodotta proporzionale alla autolisi e alla quantità di acqua assunta.

e.7 Negli umani il desiderio, e la forza sessuale diminuiscono in alcuni animali invece aumenta.

e.8 Il digiuno è un fattore di ringiovanimento.

e.9 Guadagno e perdita di peso sono direttamente proporzionali al bisogno dell'organismo di purificarsi, rivelando lo stato di **tossiemia** del soggetto.

e.10 Il digiuno guarisce in quanto è riposo, ed è la natura stessa che ristabilisce l'ordine naturale perturbato da cattive abitudini.

e.11 Il digiuno riposa gli organi vitali.

- e.12 Arrestando l'alimentazione si arrestano le errate assunzioni di alimenti, evitando imparziali nutrizioni causa di stanchezza e intossicazione.
  - e.13 Durante il digiuno il canale alimentare si svuota e diminuisce in esso anche la quantità di microorganismi.
  - e.14 Aiuta a terminare la pulizia e disintossicazione in sospeso.
  - e.15 Ristabilisce le secrezioni regolari, e diminuendo l'attività ormonale e fisiologica.
  - e.16 Favorisce la disintegrazione e l'assorbimento delle essudazioni, dei depositi, dei tessuti danneggiati delle cisti, dei tumori.
  - e.17 Ringiovanisce i tessuti e le cellule.
  - e.18 Il digiuno permette la conservazione e redistribuzione della energia.
  - e.19 Fortifica e chiarifica lo spirito, durante il digiuno possono sorgere delle intuizioni su come affrontare meglio la propria vita: consiglio di prendere delle note scritte che riguardano queste idee o intuizioni per ricordarsene alla ripresa della normalità della vita quotidiana.
  - e.20 Migliora tutte le funzioni dell'organismo.
- (f) Nel digiuno avviene una compensazione dell'energia.
- f.1 La nostra energia è limitata e quindi viene ripartita tra le varie funzioni ed organi interessati. Meno organi richiedono energia più energia può essere investita nella disintossicazione.
  - f.2 La durata del digiuno, escludendo quello intermittente, può essere:
    - f.2.1 breve di 1 o 3 giorni
    - f.2.2 medio-breve di 5-7 giorni
    - f.2.3 medio di 10-15 giorni
    - f.2.4 lungo di più di 20 giorni.

f.3 **da evitare di fare la interruzione** del digiuno se:

- f.3.1 Persiste il rifiuto di alimentarsi.
- f.3.2 Lingua sporca e carica.
- f.3.3 Disgusto per il cibo.
- f.3.4 Guarigione parziale e non totale.
- f.3.5 Diminuzione di peso insufficiente (normo peso calcolato sul rapporto h -1,10).

f.4 Quando può essere utile digiunare:

- f.4.1 formazioni catarrali,
- f.4.2 reumatismi,
- f.4.3 artritismo,
- f.4.4 gotta,
- f.4.5 febbre, da prolungare di 1-2 gg dopo lo sfebbramento,
- f.4.6 disturbi digestivi,
- f.4.7 in alcuni casi di diabete, pero con estrema attenzione e digiuni brevi, brevi 1 o 2 giorni max ed obbligatoriamente assistiti da esperto.
- f.4.8 la maggior parte dei disturbi cardiocircolatori

f.5 **CONTROINDICAZIONI:**

- f.5.1 Paura di digiunare, la se si ha paura di morire.
- f.5.2 Estrema magrezza.
- f.5.3 Debolezza, degenerazioni, usare più digiuni corti.
- f.5.4 Obesità con disfunzioni renali.
- f.5.5 Casi gravi di sofferenze cardiache.
- f.5.6 Casi gravi di diabete o in assunzione di farmaci per questa patologia da piu di 2 anni.
- f.5.7 Se si assumono dei farmaci, medicine, iniezioni di qualsiasi genere siano.

f.6 **QUANDO?**: si necessita e tutte le stagioni vanno bene.

- f.6.1 Bambini, adulti ed anziani.

f.6.2 In presenza di carenze.

f.6.3 Ai magri ed indeboliti.

f.6.4 Se fatto durante l'allattamento arresta il latte materno.

f.7 QUANTO tempo? Il primo ed il secondo giorno possono essere i più problematici, e per questa ragione sarebbe meglio fare un periodo preparatorio.

f.7.1 Si può interrompere se sorge la fame (ricordiamo che la fame dura h 1/1,30 è accompagnata da un buon umore e sensazione di forza, benessere e tranquillità, - l'appetito che bisogna evitare di ascoltare, sempre, sempre dura poco 10/15 minuti ed accompagnato da nervosismo, desiderio di riempirsi di qualsiasi cibo abbiamo a disposizione meglio se saporito e pronto).

Alcuni fisiologi Anton J Carlson e Margaret Kunde del dipartimento di fisiologia della università di Chicago studiarono un digiuno prolungato di 14 giorni in un uomo di 40 anni e la Kunde riassunse così: "È evidente che laddove il peso iniziale viene ridotto del 45% e successivamente ristabilito da una dieta normale circa metà del corpo è composto da nuovo protoplasma. In questo senso c'è ringiovanimento".

**Il digiuno è il riposo del corpo  
il silenzio è il riposo dell'anima  
la purezza è il riposo dello spirito.**

(g) **La dieta solo di frutta** consigliata come unico alimento:

g.1 si consiglia uva, arance, limoni, pompelmi, fragole, ciliegie, anguria, melone, more, mele, pomodori, albicocche, in tre pasti di circa 400 grammi cada.

(h) **Digiuno settimanale** si effettua per 1 giorno ad esempio il lunedì o altro giorno.

(i) **Il digiuno VERBALE** si può fare un giorno a settimana (Gandhi lo praticava il lunedì).

Dare una pausa all'articolazione verbale dei nostri pensieri aiuta a fermarci a riflettere sulla nostra condizione generale attuale, ci fa risparmiare molta energia, perché spesso per molte ragioni diverse cerchiamo di esprimere pensieri che sarebbe meglio conservare dentro di noi piuttosto che esternarli, perché un vero pensiero conservato dentro il nostro prezioso forziere, ci aiuta a mettere in fila i nostri pensieri, cosa che invece spesso esprimendolo lo svalutiamo e perdiamo una buona occasione di farlo veramente proprio piuttosto che dividerlo inutilmente.

*San Giovanni Crisostomo scriveva:*

*Il digiuno è il cibo dell'anima perché frena le intemperanze di linguaggio, chiude le labbra, vince la lussuria, doma il temperamento collerico, risveglia il giudizio, conferisce forza e chiarezza di pensieri, rende il corpo più agile, caccia i sogni notturni, guarisce i dolori di testa e fortifica gli occhi.*

(j) Il digiuno SESSUALE:

j.1 la transizione possibile è essere consapevoli della utilità e coerenza di questa funzione riproduttiva.

j.2 Albert Mosseri scriveva che non è l'uomo che dovrebbe comandare l'atto sessuale ma la donna secondo il suo desiderio di concepire.

j.3 La specie o meglio la natura ci ha dato la possibilità di godere in questo atto riproduttivo solo perché la specie

- eviti di estinguersi producendo ormoni anche per farci superare le complicazioni del processo riproduttivo, quelle biorelazionali e sociali che governano i rapporti tra umani.
- j.4 L'atto procreatore è orientato per natura verso la procreazione, è il dono della vita diretto dalle leggi naturali che seguono un ordine trascendente e che dirige tutta la creazione aiutando, correggendo, ricompensando coloro che secondo il caso vi si sottomettono o lo respingono.
- j.5 Sempre a livello di consapevolezza l'atto sessuale contiene il dono della vita, trattarlo come un atto di amore, di grande valore, unico e sacro piuttosto che solo un atto dedicato esclusivamente al piacere fuori dal "matrimonio" tra i due esseri unici e naturali che sono l'uomo e la donna.

Considerare di avere coerenza alle regole di questo prezioso dono è costruttivo per un cammino teso alla spiritualità. La transizione suggerita potrebbe intanto approfondire come sono governate le leggi naturali di questo mondo, perché come nel caso volessimo piegare le nostre abitudini alimentari in modo assoluto possa spesso portare al fallimento dei propri propositi che ciecamente vorrebbero piegare ora ed immediatamente il proprio corpo, con abitudini consolidate da decenni, che alle volte sarebbe meglio conservare per un poco di tempo ancora, accontentandosi di ridurre ad esempio uova, formaggi, carne per ritornandovi più o meno sovente di tanto in tanto, non perché l'organismo ne abbia una necessità fisiologica ma perché la volontà, le reazioni psicologiche o le abitudini anteriori in qualche modo lo esigono, però che nel tempo possono essere abbandonate senza crisi, quindi anche nel digiuno sessuale praticare la consapevolezza.

dell'atto è l'inizio della presa di coscienza che è un dono della vita ed è meglio evitare di disperderlo inutilmente.

*Cercate innanzitutto il regno di Dio e la sua grazia ed il resto vi sarà dato in sovrappiù.*

Il digiuno di qualsiasi genere sia, è una preziosa occasione per fermarsi a contemplare il momento presente, come quando si guarda una fotografia ammirandone i particolari, di qualsiasi genere siano senza giudicare, ma per riflettere cosa vorremmo conservare e cosa invece vogliamo abbandonare. Spesso abbandonare un'idea o un comportamento che ha fatto il suo tempo è segno di saggezza pacifica verso come siamo stati organizzati fino al momento precedente e come possiamo evolvere, ADESSO.

*Un santo della india ) Ramana Maharshi diceva ad un interlocutore che gli chiedeva cosa doveva fare degli studi spirituali precedenti, suggeriva di considerarli così: come sei arrivato fino qui ad Arunachala? Hai preso il treno, poi magari un autobus, poi un taxi, una bicicletta ed infine a piedi, ed ogni volta hai usato un mezzo diverso per aggiungere un altro tratto al tuo cammino, e per il cammino spirituale o un passaggio di coscienza avviene lo stesso, siine grato e rimani nel presente.*

Elia, Mosè, per 40 giorni, Gesù Cristo ricorda San Matteo che per completare il suo compito sulla terra affrontando e respingendo e superando le tentazioni umane digiunando nel deserto, dove fu condotto dallo Spirito per essere tentato dal diavolo“ e dopo 40 giorni e 40 notti ebbe fame, il tentatore gli disse:- “se sei il figlio di Dio di che questi sassi diventino pane” e Gesù gli rispose:-

“non di solo pane vive l’uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio”.

Molti altri santi digiunarono durante la loro vita, un ordine antico ormai scomparso erano i “padri del deserto” che osservavano l’antico costume cristiano di ritardare il pasto al tramonto del sole “Jejunium a vespera ad vesperam”, simile ricordiamo al “Ramadam” osservato dai mussulmani per un mese all’anno che osservano anche quello sessuale e l’astensione dall’alcool, accompagnandolo con la preghiera e iniziando a mangiare a poco a poco solitamente con qualche dattero al tramontare del sole.

Il digiuno era noto ai Fenici, Assiri, Babilonesi e agli Egizi, i quali digiunavano nei culti funerari di Iside e Osiride, i Greci lo usavano prima di consultare gli oracoli, gli Spartani, si usava come purificazione del corpo nelle società agricole della Creta Minoica, e dell’Oriente, e negli antichi culti delle Americhe. Lo consigliavano Pitagora, Socrate, Platone, Plutarco, Avicenna, Ildegarda Di Bingen, Bacone , Paracelso etc.

I primi cristiani digiunavano il mercoledì e il venerdì, molti fedeli praticano una preparazione alla Pasqua osservando durante tutto il periodo della Quaresima in tutti i venerdì di questo periodo, anche se molti di loro si astengono dall’uso delle proteine animali, dall’alcool e dall’olio di oliva.

Cristiani cattolici orientali osservano il digiuno intermittente mitigando l’antico costume cristiano dei Padri del deserto, altri ordini religiosi che lo praticano in qualche forma sono i padri Trappisti, i Carmelitani, i Certosini, le Clarisse, diverse sette buddiste lo praticano comunemente, molte religioni nelle loro pratiche usano il digiuno come pratica di autocontrollo per ascendere al divino, l’Ebraismo nel suo libro Mishnah viene descritta questa pratica, quello più solenne e maggiormente osservato nella religione ebraica è lo Yom Kippur ricorrenza che commemora l’espiazione dei peccati.

Nel Buddismo il digiuno è molto comune e nell'Induismo è una pratica essenziale per avvicinarsi al divino.

Edmond Bordeaux Szekely fu il divulgatore e traduttore delle tavole del Mar Morto che scoprì negli archivi Vaticani, lo intitolò il Vangelo Esseno della Pace, a pag. 40 riporta: .....**dunque mangiate soltanto alla mensa di Dio.....la frutta degli alberi, il grano (germinato essiccato e preparato in gallette) e le erbe dei campi, il latte degli animali e il miele perché tutto il resto è di Satana e percorre la via dei peccati e delle malattie e conduce alla morte. Il cibo che mangerete alla mensa di Dio rafforzerà e ringiovanirà il vostro corpo e voi non vedrete mai la malattia.....dunque mangiate alla tavola della nostra Madre Terra e non vi mancherà mai nulla, e quando vi sedete alla tavola mangiate tutte le cose così come le trovate e non mescolate una varietà con l'altra altrimenti le vostre viscere diventeranno come pantani fumanti.....alla mensa di Madre Terra troverete sempre 2 o 3 tipi di cibo e accontentatevi di quelli, non siate golosi di tutto ciò che vi circonda perché in verità vi dico che se voi mescolerete tutti i generi di cibo, allora non cesserà la pace e in voi si combatterà un guerra senza fine.** Ada commentava un altro passo di questo Vangelo Esseno dove si

dice:.....“Perché in verità, nessuno può arrivare al Padre Celeste se non attraverso Madre Terra” intendendo il Padre come la parte spirituale verso la quale dovremmo condurre il nostro cammino di consapevolezza e la Madre intesa come Madre Natura che ci nutre e ci cura, quindi se mettiamo in ordine la nostra parte fisica attraverso il rispetto delle leggi naturali donate da nostra Madre Terra potremmo avere la possibilità di accedere al divino o alla parte spirituale.

## Bibliografia

E. B. Szekely - Il Vangelo Esseno della pace  
Edizioni Manca Igiene Naturale

Frere Riallard - Guarisci da te stesso – Edizioni

H. Shelton - Il digiuno può salvarti la vita

Albert Mosseri – Ortotrofia ed altri scritti

Désiré Mérien – Il digiuno ed altri scritti