

IL DIGIUNO

Quando mangiate, il vostro organismo assorbe gli elementi che gli sono utili e cerca di sbarazzarsi di quelli estranei o nocivi. Ma l'organismo non sempre è in grado di fare tale discriminazione, sia perché l'avete sovraccaricato sia perché i cibi ingeriti contengono troppe impurità. Di conseguenza i residui si accumulano nei diversi organi ed è l'intestino a risentirne maggiormente. Tutto il cibo, anche il più puro, lascia in noi dei residui. Ecco perché è bene digiunare di tanto in tanto, per permettere all'organismo di fare il necessario lavoro di pulizia. D'altronde il digiuno è un metodo che ci viene insegnato dalla natura. Osservate gli animali: quando sono ammalati, istintivamente si mettono a digiunare, vanno a nascondersi, cercano un'erba che li possa purgare e così guariscono. Quando vedete della polvere depositata sui mobili di casa vostra, sapete che bisogna levarla, mentre quando si tratta di comprendere che pure il vostro organismo, almeno una volta alla settimana, deve subire una pulizia a fondo, allora non siete mai disponibili. Certe malattie si manifestano con un attacco di febbre, gli occhi che lacrimano, il naso che cola, la pelle che si copre di piccole eruzioni: si tratta di una purificazione. Infatti, dato che voi non fate nulla per purificarvi, sono i vostri organi che si incaricano di fare il lavoro al quale dovevate provvedere voi.

Digiunare è un'abitudine salutare e sarebbe bene se, condizioni permettendo, ognuno potesse digiunare ogni settimana per ventiquattro ore, consacrando in modo particolare ad un lavoro spirituale, legandosi alle entità luminose, scegliendo della musica e delle letture che possano ispirare, purificando i propri pensieri e i propri sentimenti. Nessuno è morto per avere digiunato di tanto in tanto, mentre milioni di persone sono morte per avere mangiato troppo!

All'inizio, digiunare può sembrare molto penoso, perché l'organismo si trova improvvisamente sconvolto da quella pulizia alla quale non è abituato. Ma non bisogna giudicare da questi primi effetti e affermare che digiunare è pericoloso. Al contrario, sono proprio le persone che accusano malesseri quelle che hanno più bisogno di digiunare, poiché tali turbamenti provengono dalla sovrabbondanza di tossine immesse improvvisamente nel sangue. Lasciate che il vostro organismo reagisca da sé.

Naturalmente se il digiuno si prolunga troppo, il corpo eterico viene sovraccaricato di lavoro mentre il corpo fisico non fa nulla, e anche questo non va bene. Il corpo fisico e il corpo eterico sono due soci, e se lavora solo uno dei due, l'equilibrio si spezza. Bisogna dunque ripartire armonicamente l'attività tra i due.

Ci sono cose molto interessanti da studiare su tale argomento, ma l'ignoranza e la paura impediscono agli esseri umani di rigenerarsi col digiuno, cosa che in passato molti spiritualisti e mistici avevano invece l'abitudine di fare. L'uomo è disceso dalle regioni celesti con un processo che è chiamato involuzione. Man mano che scendeva nella materia, mentre si allontanava dal fuoco primordiale per entrare nelle regioni fredde della periferia, si è rivestito di corpi sempre più densi fino al corpo fisico. Ora, per riprendere il cammino verso l'alto, l'uomo deve spogliarsi, simbolicamente parlando, cioè sbarazzarsi di tutto ciò che lo appesantisce. Il digiuno è certamente un mezzo per ritrovare la leggerezza, la purezza primordiale. Vi prego, non comprendetemi male! Non dico che non

dobbiare fare più uso dello stomaco, dei polmoni, dell'intestino..., non è distruggendo il vostro corpo che comprenderete la verità. Dovete conservare il vostro corpo con la testa, il cuore, i polmoni, lo stomaco. Si tratta solo di lavorare per creare l'armonia tra di loro. Questo è il vero senso del digiuno.

Omraam Mikhaël Aïvanhov