

IL DIGIUNO

Swami Kriyananda



Il digiuno è uno dei modi che ha la Natura di dare al corpo la possibilità di superare la malattia e di ritornare a uno stato di normalità. Gli animali, quando non stanno bene, spesso digiunano istintivamente. Non c'è sufficiente spazio in questo contesto per trattare l'argomento per esteso, tuttavia sarà utile ricordare che gli yogi consigliano il digiuno purché non lo si porti agli estremi. Il digiuno è benefico non solo dal punto di vista fisico, ma anche spirituale; aiuta a ribadire la propria libertà dai bisogni del corpo. Digiuni prolungati, condotti sotto la supervisione di esperti, si sono spesso rivelati efficaci per curare seri disturbi fisici, persino il cancro. Si raccomanda allo studente di leggere libri su questo argomento, che si possono trovare facilmente nelle librerie o nei negozi di alimentazione naturale.

Ci sono diversi tipi di digiuno: totale e parziale. Il digiuno parziale prevede l'assunzione di alimenti selezionati o perfino di un solo tipo di cibo: per esempio, succo di carota o d'uva. Qualsiasi assunzione di cibo, pur essendo benefica in certi casi per stimolare l'eliminazione delle tossine, d'altro canto non dà al corpo il completo riposo concesso da un digiuno totale. Anche i liquidi (a eccezione dell'acqua) sono pur sempre alimenti e richiedono al corpo un certo lavoro per essere digeriti.

Gli yogi raccomandano di digiunare una volta alla settimana, in modo totale o assumendo solo acqua. Sugeriscono anche di fare per tre giorni al mese un digiuno assumendo soltanto succhi di frutta. Lo stomaco, come altre parti del corpo, ha bisogno di periodi di riposo e di rigenerazione.

Mentre digiuni, cerca di attrarre energia nel corpo attraverso altri mezzi. Inspira profondamente, riempiendo tutto il corpo di energia. Gli yogi consigliano anche una strana tecnica che verrà illustrata dettagliatamente in una lezione successiva. Essa è conosciuta come *Kechari Mudra*. Consiste nel congiungere la punta della lingua con l'ugola (il lobo morbido e carnoso che è appeso al palato molle nella parte posteriore della bocca) o con determinati nervi presenti nel passaggio nasale dietro il palato molle. Questa posizione attira energia nel cervello e nel corpo. Gli yogi affermano che gli orsi durante il letargo mantengono la lingua in questa posizione e perciò vivono senza cibo durante l'inverno. Congiungere la punta della lingua con i nervi del passaggio nasale è più difficile; per ora, cerca semplicemente di congiungere la punta della lingua con l'ugola. Ho praticato questa *mudra* mentre digiunavo e ho scoperto che la fame scompariva.



Kechari Mudra

Prima di iniziare un digiuno, è consigliabile assumere un lassativo leggero, allo scopo di eliminare dall'intestino le tossine che non saranno espulse dal corpo attraverso una nuova assunzione di cibo. Durante i digiuni prolungati, si raccomanda di assumere un lassativo ogni sera fino a quando tutti i residui di cibo siano stati espulsi dall'intestino.

Il digiuno non è adatto a tutti. Alcuni corpi possono affrontarlo con facilità, per altri è molto difficile. Gli yogi non ne esagerano l'importanza. Lo Yoga è un sentiero di moderazione in ogni cosa. Quando un discepolo del guru di Yogananda, Sri Yuktswar, annunciava che stava per iniziare un lungo digiuno, Sri Yuktswar commentava in tono scherzoso: «Perché non gettare un osso al cane?». Quando concludi un digiuno, assicurati di mangiare in modo leggero, sia dal punto di vista quantitativo che qualitativo. Non si dovrebbero assumere inizialmente alimenti pesanti. Piuttosto, mangia frutta e bevi tisane di erbe.