

L'eterna ricerca dell'uomo, di Paramahansa Yogananda

L'eterna ricerca dell'uomo, di Paramahansa Yogananda

I benefici fisici e spirituali del digiuno



I risultati fisici e le esperienze spirituali procurati dal digiuno sono meravigliosi. Lo spirito dentro di noi si dissocia dalle richieste del corpo, mentre il corpo stesso si libera dalle abitudini materiali. Tutti voi, se ne siete capaci, dovrete sottoporvi a un digiuno di tre giorni; se è possibile, a un digiuno anche più lungo. Comincereste a scoprire che potete vivere senza cibo.

Sofferenza o dolori nel corpo indicano che qualcosa nel suo macchinario funziona male e occorrono delle riparazioni. Il segreto della buona salute sta nel fatto che dobbiamo riscoprire e dipendere maggiormente dall'energia che è dentro di noi.

Questa forza vitale nel nostro corpo è, in effetti, la fonte della vita. E' una forza cosciente, creatrice degli organi e fornitrice della loro vitalità. Ordinariamente, la forza vitale viene continuamente rafforzata dal potere della mente e dal cibo. Ma qualora se ne sia troppo abusato, essa si arrende e rifiuta di continuare a lavorare. il suo potere può affievolirsi negli occhi, per esempio, e allora avete disturbi alla vista. Nessun cibo dà forza, nessun cambiamento d'aria rinvigorisce, niente può ridare energia ad un corpo la cui forza vitale cominci a diminuire.

Il digiuno concede riposo agli organi sovraffaticati che

costituiscono il macchinario del corpo, e anche alla forza vitale stessa, sollevandola dall'impegno del lavoro straordinario. Quando cessate di far sentire alla forza vitale che la sua esistenza dipende da fonti esterne – cibo, acqua, ossigeno, luce solare – essa diventa autosufficiente e indipendente.

E il fatto di alimentarsi eccessivamente per 365 giorni all'anno che crea molte forme di malattia. La regolarità costante nel prender cibo, sia che l'organismo ne abbia bisogno veramente oppure no, è una calamità per il corpo. Quanto più vi concentrate sulla gola, tanti più mali avrete. Gustare il cibo va bene, ma esserne schiavi è il veleno della vita. Perché dovrete permettere alla natura di danneggiarvi? La natura non vi può punire se non siete attaccati al corpo o schiavi del cibo. Dovete rendervi conto che è la forza vitale a sostenere il corpo.

Senza essere fanatici, date la massima importanza alla mente, con l'obiettivo di rendere il suo potere sempre più saldo. Se insistete nel rendere la vostra mente schiava del corpo, essa si vendicherà. Abbandonerà il proprio potere, cosicché sarete costretti a dipendere sempre più da qualcuno o da qualcos'altro; e nessun medico né medicina possono aiutare un paziente la cui mente si è indebolita tanto da rendere cronica la malattia. Tre quarti della cura stanno nella mente.

In India insegniamo come vincere il corpo, in modo da potersi affidare maggiormente alla mente. Coloro che cercano costantemente mezzi fisici per conservare e ristabilire la salute, ne rimarranno sempre dipendenti. Ma il potere mentale è superiore. Si dovrebbe gradualmente imparare a fare maggior uso della mente. Così facendo, vi renderete conto che la mente è un superbo strumento. Essa farà qualunque cosa le comanderete.

Essere padroni di sé, in modo da non venire sopraffatti dai sensi, è una delle più grandi benedizioni che si possono

avere. Se sovraccaricate un sistema di fili elettrici con un eccesso di energia, esso si brucerà. E ogni volta che caricate il vostro sistema digestivo con troppo cibo, la forza vitale si brucia. Quando vi trattenete dal mangiar troppo, e quando digiunate, la forza vitale si riposa e si ricarica.

Se la vostra automobile non funziona bene, la mandate in un'officina. Allora va bene per qualche tempo, poi si guasta qualche altra parte e voi la rimandate indietro per ulteriori riparazioni. La stessa cosa deve essere fatta per il corpo. Gli effetti fisici del digiuno sono notevoli. Un digiuno di tre giorni a base di succo d'arancia riparerà temporaneamente il corpo, ma un lungo digiuno lo revisionerà completamente. Il vostro corpo si sentirà forte come l'acciaio. Ma, se volete una riparazione permanente, dovete stare attenti, sempre, a quale e quanto cibo immettete nel vostro corpo.

Nel corso di un digiuno, dovete sapere cosa fare. Per questa ragione è necessario un esperto controllo nei digiuni che durino più di tre giorni. Io non consiglio a nessuno di cominciare con un digiuno lungo, perché questo lo indebolirebbe. Un giorno di digiuno a base di frutta ogni settimana, oppure un digiuno di tre giorni, a base di succo d'arancia, ogni mese, sono buoni metodi per abituarsi a digiunare. Chi digiuna deve essere preparato mentalmente a tener testa a coloro che immediatamente, preoccupandosi per lui, gli diranno che si ammalarà e morirà, se non mangia. E vero che, in un digiuno più lungo, potrete sentirvi deboli durante i primi giorni, perché la forza vitale è stata abituata a dipendere dal cibo. Ma gradualmente, col passare dei giorni, non avvertirete più alcuna debolezza. La vostra forza vitale e il vostro spirito si saranno distaccati dal cibo e voi vi renderete conto che il corpo è sostenuto unicamente dall'energia vitale.

La forza vitale, posta sotto il nostro cosciente controllo, può essere utilizzata per far dimagrire o per mantenere il corpo al suo peso normale. In entrambi i casi, essa è

efficace. Quando si applica questo principio, la temperatura normale del corpo non diminuisce, per quanto a lungo si digiuni. Attirando energia dal midollo allungato, la "bocca di Dio", la forza vitale comincia ad affidarsi sempre più al proprio innato potere rigenerante invece di dipendere da fonti esterne. La vita è eterna. Non dipende dal respiro, né dal cibo, dall'acqua o dalla luce solare. Ricordate sempre che siete lo Spirito Imperituro. E' così che si deve vivere.

La prima lezione che dovete imparare è che la vita non dipende dal cibo. Digiunando, potete dimostrarlo a voi stessi.

Ognuno dovrebbe sviluppare il proprio potere mentale, in modo da essere in grado di funzionare perfettamente in ogni circostanza.

Tutte le abitudini fondamentali di un bambino si formano fra i tre e i cinque anni. Un ambiente favorevole aiuterà a guidarne lo sviluppo, ma per far mutare (se auspicabile) le tendenze salienti di un bambino è necessario avere una qualificazione speciale. Nella mia scuola di Ranchi, in India, davo ai ragazzi un rigido allenamento per quanto concerne il corpo. Essi digiunavano spesso, dormivano sopra una coperta, sul pavimento, e non usavano mai un cuscino. Talvolta meditavano per ore. Aiutare i bambini, mediante una rigida disciplina, ad essere liberi dalla tirannia del corpo equivale a dare loro una benedizione per tutta la vita. Uno degli allievi sedette per dodici ore in meditazione senza neanche battere ciglio. Se voi aveste un tale equilibrio, come sareste più felici! Come vi sentireste più in pace! Il massimo addestramento sta nell'equilibrata disciplina del corpo, della mente e dello spirito; e questo è il nocciolo del digiuno.

Una grande scienza metafisica sta dietro il digiuno. Gesù ci ricordò questa verità quando disse: "L'uomo non vive di solo pane...". Due cose ci tengono legati alla terra: il respiro e il "pane". Nel sonno, tuttavia, siete in pace, inconsapevoli d'ogni necessità sia del respiro che del cibo. Lì il vostro

spirito è distaccato dalla coscienza del corpo. il digiuno eleva la mente allo stesso modo. Attraverso il digiuno, insegnate alla mente ad affidarsi al proprio potere. Quando si manifesta quel potere, la forza vitale nel corpo viene sempre più rafforzata dall'energia eterna che affluisce continuamente nel cervello e nella spina dorsale, provenendo dall'energia cosmica che avvolge il corpo e vi entra attraverso il midollo allungato. Distaccandosi dalla dipendenza da fonti fisiche esterne per il sostenimento del corpo, la forza vitale si accorge d'essere sostenuta dall'interno, e si meraviglia chiedendosi come ciò possa avvenire. La mente allora dice: "Le sostanze solide dalle quali il corpo usava dipendere non sono altro che grossolane condensazioni di energia. Tu sei pura energia; e tu sei pura coscienza". Allora, qualunque sia il comando che la mente impianti nella coscienza della forza vitale, tale comando, come conseguenza, si manifesterà. Col potere della mente si può fare qualsiasi cosa. Perciò vedete quanto è sbagliato verso la mente e verso l'onnipotente forza vitale in voi, dire che non potete vivere senza cibo. Rendete la vostra vita e il vostro corpo inaccessibili alla sofferenza. Vincetevi. Digiunando a lungo, realizzerete che tutto è mente. Ogni forza e ogni oggetto in questo universo è un prodotto della Mente Divina, proprio come tutte le cose che vedete in un sogno sono creazioni della vostra mente. Anche sul piano cosciente, se la vostra mente crea il pensiero che il corpo si indebolirà digiunando, così sarà; o se state digiunando, e a un certo momento pensate che ciò vi renda deboli, sarà effettivamente così. Ma se nella vostra mente decidete che il corpo è forte, esso non avvertirà alcuna debolezza; anzi, si sentirà straordinariamente forte. La maggior parte delle persone non sa questo, perché non l'ha mai provato. La mente non vi mostrerà i suoi miracoli se non la fate funzionare; e non funzionerà, finché continuerete a dipendere sempre più da cose materiali.

Ecco perché le sue meraviglie rimangono nascoste alla visione ordinaria. Ma quando, col digiuno, imparerete a dipendere

dalla mente, essa si dimostrerà efficace in tutte le cose, si tratti di vincere la malattia, di creare prosperità o di realizzare la meta suprema della vita: il Conseguimento del Sé. “Lo yoghi che governa se stesso, la cui mente è incessantemente sotto controllo raggiunge la pace del Mio essere: il Nirvana (la liberazione) finale”.

Tratto e riveduto da Paramahansa Yogananda: L'eterna ricerca dell'uomo.