

UN'ESPERIENZA CHE VANTA TRE LUSTRI. DIGIUNO E MEDITAZIONE PER UNA MIGLIORE QUALITÀ DELLA VITA

«Mangiare è diventato un culto sostitutivo, surrogato di massa della vera religione» (Camillo Langone, su "Il Foglio", 15 agosto 2016). In controtendenza, 600 "digiunanti" ci parlano della loro avventura.

Nell'arco di tre lustri 600 "digiunanti" (per la precisione 595) si sono succeduti prima a Eupilio e poi a Campello durante **Settimane o Treggiorni di digiuno e meditazione per la purificazione integrale**. La loro testimonianza ci consente di cogliere le diverse sfaccettature di quest'esperienza.

Una prima serie mette in risalto sia l'incidenza del digiuno sia l'impatto con la meditazione, praticati l'uno e l'altra in un ambiente impregnato di silenzio e che per più di uno dei partecipanti hanno costituito "una sor-

presa". Seguono ulteriori attestati che ci introducono nella dinamica di un'esperienza impegnativa ed esaltante a un tempo.

cura del corpo, esigenza di spiritualità

Il digiuno insegna a tendere sempre più all'essenziale non soltanto nel cibo, ma in tutte le realtà quotidiane.

È un'esigenza di spiritualità: dare spazio al proprio animo.

Ho sentito il bisogno di ritrovarmi e di ritrovare.

Si acquisisce libertà dal cibo.

Un modo di volermi bene.

È necessario resettare il fisico e di ampliare la dimensione spirituale.

Per mezzo del digiuno si polarizzano le energie.

Il digiuno e il silenzio sono un pellegrinaggio interiore.

Voglio ricordarmi chi sono.

Il digiuno produce effetti immensi sulla volontà.

Volevo trovare il mio posto: è dentro di me.

L'ambiente in cui vivi ti fa dimenticare chi sei.

Facendo il vuoto dentro, attraverso il digiuno e il silenzio, imparo a nutrirmi di ciò che mi serve.

Nel silenzio c'è una comunicazione diversa.

Voglio sgomberare la casa della mia dimora e tornare a sapere chi sono.

Fare vuoto, fare spazio a ogni livello.

Se rispetto le modalità con cui assumere il cibo, il mio corpo-cuore-mente migliorano.

Emozioni e intuizioni: tutto viene ampliato.

Un vero balsamo unire yoga a meditazione

Costituisce uno specchio dell'anima.

Rappresenta un eccellente esercizio di volontà: disciplina mente e sensibilità.

Si acquisisce consapevolezza dei propri limiti.

Ho avvertito di essere molto provato nel corpo e nello spirito.

Ci si sintonizza; il cervello acquista chiarezza: una sferzata di riequilibrio.

La solidarietà del gruppo è un indispensabile sostegno.



Campello - il "Conventino" ai piedi del borgo ammuragliato di Campello Alto

Nulla risulta impossibile se ci affidiamo completamente a Dio.

La potenza maggiore è dovuta alla meditazione, chiave che apre il cuore.

La meditazione silenziosa pulisce: il cuore è più attivo e a volte riesce a rendere presenti a se stessi e a Dio.

“Abitare il corpo”

La mente non sa quello che vogliamo il cuore e il corpo.

I limiti del corpo sono limiti mentali.

La parola deve vibrare nel nostro corpo.

Il corpo parla.

Abitare volentieri nel proprio corpo.

L'attenzione alla gestualità costituisce uno strumento per entrare in una dimensione meditativa e spirituale.

Il discorso spirituale passa attraverso il corpo.

Il corpo è il nostro tempio e le *asana* sono la nostra preghiera.

È fondamentale il lavoro sul corpo per capire la preghiera.

Si verifica un allineamento tra anima e corpo.

Sono stato folgorato nel corpo e nella mente.

“Una pietra miliare nella mia vita”

Quest'esperienza è un salto qualitativo rispetto alla stessa preghiera profonda.

Tre parole sintetizzano quest'esperienza: grazie, forza (acquisita dall'esperienza), fiducia.

Il digiuno ha costituito un'aggiunta al mio percorso psicologico e spirituale.

Sono uscito un altro.

Si torna rigenerati.

Si fa il punto di sé stessi.

È una doccia interiore.

Un'esperienza forte che lascia il segno.

Ho respirato una grande apertura spirituale.

Ho vissuto un processo di rinnovamento psichico e spirituale.

Mi ero scordato di me... ho capito come vivo distratto.

Ho imparato ad accettarmi nelle mie negatività.

Sono venuto qui perché non volevo essere da nessuna parte!

Ho accumulato tante cose di troppo.

Attraverso il digiuno ho mosso un primo passo...

Ho restituito me a me stesso.

Ho acquisito una consapevolezza più profonda del valore e del potere curativo del cibo.

Guarderò il cibo con altri occhi.

Mi ha sorretto una forte volontà e una forte motivazione.

Il silenzio delle parole rende l'esperienza vissuta insieme più profonda e radicata.

Non si ha più bisogno di dibattiti. Ho sentito il peso della parola.

Ho vissuto un senso di abbandono mai provato.

Suscita disponibilità a un cambiamento che si avverte profondamente dentro di sé.

Ridesta un senso di pace, di tranquillità, di serenità.



Campello - l'incomparabile terrazza del "Conventino" sulla valle spoletina

Mi sono accorto dal cibo che avevo bisogno di lavorare su me stesso.

Quest'esperienza ti dà l'onda lunga.

È una traversata nel deserto.

Mi ha ribaltato completamente.

Si perdono i propri attaccamenti.

Ci libera dalle nostre dipendenze.

È una settimana rigenerante.

Ci riduce all'essenziale.

Respiravo in ciascuno dei partecipanti quello che mi mancava.

Mi è venuta più voglia di prendermi cura di me stesso.

Mi sono avvicinato a me stesso.

Ho preso atto dei limiti della mia fragilità senza vergogna.

Ho avvertito il bisogno di ripartire dalla semplicità.

Vivere il presente, tornare all'essenziale, fare a meno di tutto: ho scoperto una via più aperta di comunicazione con me stesso: stare nell'adesso.

Mi sono sentita sostenuta nel "parto" di me stessa.

Si è verificato uno spostamento di energia dai centri bassi a quelli alti.

Dare sistematicità alla vita spirituale ti ammazza, ma ti apre la mente e il cuore.

Ho riscoperto la sacralità del cibo e della vita.

Mi sono sentita più vicina a Dio.

Affamata dell'amore di Dio, qui l'ho ritrovato.

Mi sono rappacificata con il sacro e con la Chiesa.

Ho ritrovato nell'eucaristia (unico "alimento" quotidiano!) il vero nutrimento interiore.

Suppongo che il paradiso sia qualcosa di simile.

Valentina, Mauro e Luciana

Volevo intensamente questa esperienza, l'ho meditata per almeno un anno, alla fine di un periodo intricato e doloroso. Subito ho intuito che fosse l'occasione che cercavo, per fare un reset radicale, fisico e mentale, per poter fare tabula rasa di tante zavorre che mi gravavano dentro. A

REGVLÆ COQVI

1. *Munditiam curet in omnibus, quæ ad suum pertinent ministerium, & det operam, ut omnia recte parentur. Carnes verò, pisces, aut alia, quæ ad mensam portanda sunt, dum secat & distribuit, digitis ipse minime contrectet, sed furcicula, aut cultello ad hanc rem utatur.*
2. *Semihora, aut saltem quarta horæ parte ante quæ in mensa sit sedendum, præparati cibi omnes esse debent.*
3. *Circa qualitatem, et quantitatem portionum, ordinem à Superiore datum sequetur.*
4. *Coquere, aut aliud quippiã pro aliquo particulari parare, neminem sinet, neque ipse faciet, sine Superioris facultate; infirmario tantum excepto.*
5. *Scriptum in codice habeat, rerum omnium utensilium, quas in coquina seruat, catalogum.*
6. *Diligenter aduertat ne plura, quàm necessaria sũt, ligna comburantur. Hanc similiter diligentiam in rebus, quas expendit, adhibebit, ne quid nõ necessarium insumatur, vt religiosam paupertatem decet.*
7. *Reliquias, quæ de mensa tolluntur, eiq̃ue traduntur, conseruabie*

da Regulae communes. Romae, in Collegio Societatis Iesu, 1567 - in ogni convento, ogni "ufficio" era regolamentato con precise norme da rispettarsi scrupolosamente

maggior ragione per il fatto che sono una cuoca, con i giorni in qualche modo 'esasperati' dall'onnipresenza del cibo, e da un'amara riflessione sulla salubrità reale di quello che mangiamo. Nella mia idea di digiuno trovavo il doppio beneficio di purificarmi e 'spogliarmi', cercando l'essenza di cosa volesse davvero dire 'nutrirsi'.

Così sono entrata in questa pratica a gamba tesa, con una grande motivazione. Non mi ha mai spaventato il pensiero di non mangiare, e di fatto, per me, non è stato così difficile. Innanzitutto con la pratica dei lavaggi si passa una prima giornata di 'sintonizzazione' con l'esperienza, che è impegnativa fisicamente, ma subito molto efficace per catapultare il corpo in una nuova fase, senza che la fame si avverta granché.

Il secondo giorno è forse il più duro, perché arriva l'impatto con il 'vuoto', con il senso di privazione. È subito spiazzante non avere la giornata scandita dai pasti, smettendo anche di fumare vengono a mancare quei gesti inconsapevoli che usiamo per riempire il tempo, che sembra di colpo allungarsi.

Ci sono poi i primi segnali della 'rivoluzione' interiore, fisiologica, che si mette in atto nel corpo. So infatti che molti soffrono di nausea e di mal di testa dovuti all'espulsione delle prime tossine, oltre a una certa 'drammatizzazione' da pancia vuota che in un certo senso incide sull'umore. Credo di essere stata molto fortunata in questo, oppure avrà inciso questa mia grande motivazione, ma di fatto nessuno di questi disturbi ha perturbato la luci-

COMINCIA IL PRIMO LIBRO DELLE VITE DE' SANTI PADRI, RACCOLTO DA S. GIEROLAMO.



DE' SANTI PADRI, RACCOLTO DA S. GIEROLAMO.

Et prima di S. Paolo primo Heremita, come lasciò il mondo, & come non fu tentato da una meretrice, & per non sentire gli incendi della libidine, con gli denti si tagliò la lingua, & gliela spuntò in faccia. Capitolo Primo.



Nel Tempo di Decio & di Valeriano Imperatore persequitosi de' fedeli Christiani, ne qual tempo Cornelio a Roma, & Cipriano a Cartagine furono martirizzati, fu gran perfeccion, & occulto- ne di Christiani in Thebaida, & in Egitto, & uolendo li Christiani in quelle contrade li Christiani con gran desiderio ricuere il martirio per il nome di Christo, infligato dal Diabolo, trouo noui & inuitati tormenti per liquali trauo mortifero, & molto con teho li tormentati, uolendo per questo modo prima uccidere l'anima che il corpo facendo il negare Christo, per li cui amore uolentieri moriuano, par che tollo buffero ucelli, si come scrisse il predetto Cipriano, il quale dal predetto tiranno ricuere il martirio. La crudeltà del qual tiranno, & la grauezza della persequcione, accio che meglio si conosca per gli infrascripti doui mano del predetto tiranno un Christiano ualentissimo, & ferocissimo, il quale per nessun tormento si uoleua mutare di uolontà, feceolo ongere di mele, & legargli le mani di dietro, & fecelo legare, & metterlo al Sole ardentissimo, accioche per le punture delle mosche potesse uincere colui, che ne per gran tormento di fuoco, & di ferro non hauea potuto uincere. Vn'altro giovanetto bellissimo fece menare in un giardino molto diletteuole, & quasi infra gli

bianchi, & roci vermiglie sotto arbulcoli amantissimi, liquali un uentucello faceva diletteuolmente muouere, cortendo quasi prelo un suo bellissimo, & fecelo porre nouo in su un letto di piume, & legare, si che piegare ne muouere si potesse, & facendo ghirlande di fiori, & arbulcoli odoriferi, & facendo partire tutta la gente fece uenire una bellissima meretrice, la quale impudicamente quello abbracciando, & le sue membra toccando, accioche il corpo del giovane eletto si libidine, studiandosi di farlo con lei peccare, & sentendosi il giovane per gli inhonesti tocamenti della meretrice incitato a libidine, & quasi alla ruina, uedenendosi uincere da così infelici diletto, ispirato da Dio, liqual non abbandonò mai li suoi Cavalieri, non haueuola altro rimedio d'aiutarli mordendosi la lingua, & la tagliò sopra la faccia di quella me merice che li bauciuua, & per questo modo, per il grandissimo & acerbissimo dolore che egli hebbe nel tagliarsi la lingua, uincè il difordinato & fozzo appetito & diletto, per liqual lui già si sentiuua esser presto a corrottione di corpo, & nimica uincitore. In quel tempo che li piccioli tormenti si faceuano a Christiani nella Thebaida di foto rimase Paolo primo heremita di età d'anni sedeci, effendo già morto il padre & la madre ricchi finiti con una sua sorella ch'era già andata a marito & era bene ammalata in li herete, & molto amica di Dio. Et uedenlo ella la grandissima persequcione de' Christiani in quelle contrade, andò fessene in una uilla molto remota, & quini staua piu che poteua occulto. Et incitato il suo cognato dal demonio, & dall'auaritia, & uolendo haueere tutte le sue ricchezze, fece uilla di uolento accattare, & farlo prendere come Christiano, ne da quello non lo riteneua il piangere della moglie, ne il timore di Dio, ne l'amore de' parenti. Laqual cosa uedenno Paolo fuggi al deserto, & quasi aspettando il fine della persequcione, si come piacque al Signor Dio, si uale a trarre di ogni male bore, la gran neccità uenno in uolontà, & cominciò a diletteuare di stare nell'heremo per atoue del nostro Signor Iddio, & dopo prima era fuggito per paura mondana, & mettedosi a cecar più dentro al deserto hebbe trouato una bellissima

da Le vite de' Santi Padri..., In Venetia, appresso Gioanne Chriegher, 1569 - L'anelito alla perfezione spinge molti monaci a mortificazioni estreme. Non è raro l'esempio di quelli che praticano un digiuno assoluto, per più giorni, con l'unico conforto della comunione

dità che ho sentito consegnarmi mano a mano che mi sintonizzavo con l'esperienza, soprattutto per capire che quel 'vuoto' con cui dovevo confrontarmi corrispondeva, in maniera esatta, alla mancanza di un vero dialogo intimo con me stessa. Un'intuizione che ha innestato nuova forza, e l'invito a lanciarmi una sfida d'amore: la sfida di mettermi in ascolto di me stessa, forse per la prima volta.

Rimanendo quieta, cercando con il respiro di radicarmi nel presente e nella consapevolezza dei gesti usuali, registrando le sensazioni senza scivolarvi dentro, il senso di fame si ridimensionava, e dentro me ho sentito crearsi uno spazio per percezioni più sottili.

Lo sforzo di astinenza in cui ci mette il digiuno è un atto forte di so-

sensione dei desideri, che toglie il rumorio di voci interne, di false necessità e dipendenze che ci confondono, e ci rivela un'energia ulteriore e radicale. Non solo quella della volontà, che si scopre in grado di controllare uno stimolo che sembra invincibile, ma anche nel corpo, che trova in sé una forza 'sorgiva', 'divina' nella misura in cui ci rivela quanto possiamo nutrirci di sostanze molto più sottili di quelle che ci ordinano i nostri desideri.

La fame certo succede che torna, e nei momenti di debolezza si ha la tendenza ad abbandonarsi, ma è possibile gestirla rimanendo impegnati nelle proprie attività. È infatti indispensabile mantenersi vitali. Appena svegli per esempio ci si sente come una macchina che stenta ad avviarsi. Occorre spingersi con fiducia oltre quella sensazione, per poi trovare durante la giornata un'insospettabile nuova energia. Tenendo duro, ciò di cui si fa esperienza è una progressiva sensazione di leggerezza, di risveglio. Anche il tempo via via trova un nuovo modo per riempirsi, per 'saziarsi', con le giornate ben scandite dall'alternarsi, da un lato, di pratiche di preghiera e meditazione, dall'altro, di risveglio fisico, come la respirazione, lo yoga, le passeggiate lungo i sentieri della Francigena. Guidati dall'amorevole assistenza di Padre Antonio è stato importante in ogni occasione di raccoglimento ringraziare per l'opportunità che il digiuno ci consegna, consolidarsi nell'esperienza invocando purezza e guarigione.

È dal quarto giorno che ho avvertito che il processo mi stava coinvolgendo a un livello più profondo, più sottile e inevitabile. Perseverando, l'osservazione e l'ascolto del 'vuoto' si approfondiscono fino alla scoperta che esso, se vissuto con profondità, ha il sorprendente potere di ribaltare il suo effetto: se da un lato ci pungola di inquietudini e di mancanze, dall'altro, proprio come avviene con il digiuno a livello corporeo con l'espulsione di tossine dannose, esso sgombra il nostro spazio interiore ponendoci di fronte a ciò che non ci serve più; ripresentandocelo, facendocelo riattraversare, ma innescandone la purificazione. Ricordo un momento preciso,

mentre mi trovavo lungo un sentiero, di ritorno al Convento, che si trova solo più in alto in collina rispetto a dove abito. Dopo una lunga passeggiata, mi fermai un attimo per osservare lo spettacolo della vallata che da lì si apriva a dismisura, contenendo tutti i luoghi della mia quotidianità. Potevo distinguere le case dei miei amici, il ristorante dove lavoro, le traiettorie delle mille faccende delle mie giornate.

cristallizzate, ho iniziato a distinguere con chiarezza cosa dovevo allontanare dalla mia vita se davvero avevo intenzione di proseguire il mio cammino di realizzazione. Ho visto molti dei miei errori, che imputavo a chi m'aveva fatto soffrire, e iniziato un cammino di perdono che ancora continua, di tenerezza verso me stessa e le mie fragilità, che ora porto come un tesoro ritrovato.



incisione di Johannes Sedeler I, sec. XVI - Il caso più spettacolare di digiuno è forse quello del monaco Giovanni, autore di un'impresa che ha quasi dell'inverosimile: vivere per tre anni nel digiuno assoluto, per giunta ritto in piedi su una roccia, esposto alle intemperie, senza mai sedersi o sdraiarsi. In continua e fervida preghiera, tranne nei rari momenti in cui si appisola, ogni domenica prende la comunione, unico cibo per l'anima e per il corpo

L'aria era tersa e pungente. D'un tratto, vidi molti di quei dettagli corrispondere a ricordi che mi riportavano a parti dolorose del mio vissuto, come se la panoramica si stesse sovrapponendo a quella della mia vita, per rivelarmi molte cose che fuggivo, ma che finalmente dovevo vedere. Da lì in poi, per i restanti giorni, è stato un susseguirsi, duro e liberatorio insieme, di intuizioni, visioni del passato, dolori rimossi. Ho sentito affiorare ferite e antiche emozioni ch'erano rimaste

Il digiuno è come un setaccio con cui vagliare l'arco della propria vita vissuta nel corpo, nel cuore e nella mente, buttando via i sassi in cerca di perle. (Valentina)

I primi giorni sono momenti di meraviglia impregnati di gioia interiore e esteriore: sembra che nulla scalfisca la morbida protezione dell'anima e del corpo ricevuta dal digiuno e dalla meditazione condivisa nelle settimane a Eupilio o a Campello. L'impegno maggiore sarà di conti-

DIGIUNO A CAMPELLO

Campello è con me
nel presente
nel futuro
nel passato

Campello è
nella mia fantasia
nel mio spirito
nella mia anima
nel mio corpo

Campello è
nel mio sorriso
e nelle mie lacrime

Campello è
la consapevolezza della propria esistenza.

Campello aiuta ad accettare la morte:
quindi aiuta a vivere
autenticamente
intensamente
consapevolmente
e anche tante volte spensieratamente!

Campello = digiuno? (Uta)

DIGIUNI IN CIFRE

Nel periodo 2003-2009 si sono tenuti 18 corsi a Eupilio (CO) e dal 2009 al 2016, 15 Corsi a Campello sul Clitunno (PG), oltre 2 Corsi all'Oasi di Santa Maria degli Angeli a Erba (CO).

Il numero complessivo dei Corsi è stato di 35, di cui 27 della durata di una settimana e 8 della durata di tre giorni.

I partecipanti ai Corsi sono stati 595, dei quali 378 Donne pari al 64% e 217 Uomini pari al 36%. Il Corso con maggiori frequentatori ha registrato 30 presenze. La media (ottimale!) dei partecipanti è stata di 17. Il 10% del totale dei digiunanti è rappresentato da circa una decina di singoli soggetti che hanno partecipato a più edizioni. L'età media è da considerare nella fascia di età tra 50-53 anni.

Per le istruzioni sul digiuno, l'accompagnamento dei digiunanti, gli esercizi psico-fisici e le istruzioni sull'alimentazione hanno operato Fabio Giambarini (con Valeria Veloce negli ultimi anni) che ha guidato 32 Corsi, mentre Luciano Mazzoni con Lucia Bux ha guidato 3 Corsi. L'animazione e l'accompagnamento spirituale, la guida alla meditazione e la celebrazione eucaristica sono stati assicurati da padre Antonio Gentili.

nuare a mantenere lo Spirito di grazia ricevuto in quei giorni. (Mauro)

Devo dire che come prima cosa, mi vien da confrontare quest'esperienza con le altre già fatte in altri contesti. Sarà perché io sono cambiata, sarà perché c'erano nell'aria altri bisogni importanti, sarà perché

era il momento proprio giusto per fare tale esperienza, sarà il contesto... sento ora che gli effetti del digiuno si fanno sentire.

Un beneficio su ogni fronte: fisico (leggerezza, atteggiamento verso il cibo più equilibrato, lentezza nell'assumere cibo e liquidi, gusto più sensibile...), mentali (lucidità, chia-

rezza mentale, lentezza di pensiero, concentrazione...), energetici e spirituali. Ho la netta percezione che si sia aperto un canale, posso dire così... come un filo diretto, quasi un "suggeritore" che si frappone fra la mente che dice le cose che "sa" e me che espongo tali cose: questo "suggeritore" saggio" parla molto spesso al posto mio, tanto da stupirmi per la freschezza, la semplicità, la lucidità con cui espone ciò che sento e penso. Non oso dar nomi a questa presenza, ma è qualcosa di molto palpabile. E mi viene in mente che facendo la Comunione sentivo che *Qualcosa* entrava in me e mi nutriva veramente. Penso che potrei continuare a ricevere il corpo di Cristo, ma solo l'idea di entrare in una chiesa con i "soliti" preti che dicono parole vuote, mi respinge. Resto comunque all'erta, vigile ai segnali...

Grazie a te che rendi possibile tali esperienze a molti, e a tutte le persone che credono che sia possibile evolvere anche in questi modi, così sconosciuti ai più. Mi dà forza. (Luciana)

Simone Salvini rievoca la sua esperienza ne *La mia vita in verde* Mondadori 2016, p. 144.

Antonio Gentili



frontespizio del libro di Simone Salvini