

## DIGIUNO TERAPIA DEL CORPO E DELL'ANIMA

Tra le pratiche suggerite dalla Chiesa v'è il **diggiuno**. Esso comporta una speciale sobrietà nell'assunzione del cibo, fatte salve le necessità dell'organismo. Si tratta di una pratica che non ha perso il suo significato, anzi forse è da riscoprire, specie in quella parte del mondo e negli ambienti in cui non solo il nutrimento abbonda, ma si va talora incontro a malattie da iperalimentazione.

Oltre l'aspetto fisico di dieta terapeutica, il diggiuno si può considerare una **terapia dell'anima**. Praticato infatti come segno di conversione, facilita l'impegno interiore a mettersi in ascolto di Dio. Digiunare è riaffermare a se stessi quanto Gesù replicò a Satana che lo tentava, al termine dei quaranta giorni di diggiuno nel deserto: «*Non di solo pane vive l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio*».

Oggi, specialmente nelle società del benessere, il senso di questa parola evangelica si coglie a fatica. Il consumismo, invece di placare i bisogni, ne crea sempre di nuovi generando spesso un **attivismo smodato**. Tutto sembra necessario e improrogabile e si rischia di non trovare più il tempo nemmeno per stare un po' con se stessi. È allora più che mai attuale il monito di sant'Agostino: «*Rientra in te stesso*». Sì, dobbiamo rientrare in noi stessi, se vogliamo ritrovare noi stessi. È in gioco non solo la nostra vita spirituale, bensì lo stesso equilibrio personale, familiare e sociale.

Il diggiuno tra gli altri significati, ha appunto quello di aiutarci in questo **recupero dell'interiorità**. Lo sforzo di moderazione dal cibo si estende anche alle altre cose non necessarie, ed è di grande sostegno alla vita dello spirito. Sobrietà, raccoglimento e preghiera vanno di pari passo. Un'applicazione di tal principio si può fare opportunamente per quanto riguarda l'uso dei **mezzi di comunicazione di massa**. Un certo «digiuno» anche in questo ambito può essere salutare, sia per destinare del tempo in più alla riflessione e alla preghiera, sia per coltivare i rapporti umani.

Chiediamo che ci venga comunicato il segreto di quel «*digiuno spirituale*» che ci libera dalla schiavitù delle cose, rafforza il nostro animo e lo rende sempre pronto a incontrare il Signore. (GIOVANNI PAOLO II)

## PER APPROFONDIRE

- A. GENTILI, *A pane e acqua. Pratica e spiritualità del diggiuno*, Ancora  
AA. VV., *Guida pratica al diggiuno autogestito*, Manca  
CONFER. EPISCOPALE ITALIANA, *Il senso cristiano del diggiuno*  
H. M. SHELTON, *Digiunare per rinnovare la vita*, Paoline; ID., *Digiunare per guarire*, Paoline  
R. LEJEUNE, *Il diggiuno. Guarigione e festa*, Ancora  
P. HOPFENZITZ-H. LÜTZNER, *Digiuno e meditazione*, Red  
R. RUSSO, *Il diggiuno. Preghiera del Corpo e dello Spirito*, Gribaudi  
P. SCIADINI, *Digiuno. Cosa è, come si fa*, LEV  
R. CANTALAMESSA, *Il diggiuno*, RnS  
A. GRÜN, *Digiunare per il corpo e per lo spirito*, San Paolo  
J. ILBOUDO, *Il diggiuno cristiano*, Città Nuova  
*Guarigione e liberazione con il diggiuno*, Shalom  
N. BRANYSCHEN, *Riscoprire il diggiuno*, Queriniana  
C. BENDALY, *Il diggiuno cristiano*, Qiqajon  
R. DAHLKE, *Digiuno e consapevolezza*, Tecniche Nuove  
D. TESSORE, *Il diggiuno*, Città Nuova  
J.-C. NOYÉ, *Il grande libro del diggiuno*, EMP

## NOTA

Per informazioni e iscrizioni sia alle Settimane a Campello, sia alle Treggiorni a Erba, si prega di contattare Paolo Pelucchi, cell. 335/221547; mail: [paolo@pelucchi.com](mailto:paolo@pelucchi.com). Vedi nel riquadro.

Le Treggiorni si svolgono a ERBA (CO) - Oasi Santa Maria degli Angeli, Tel. 031/641548. Oltre la conduzione di Fabio Giambarini e i tempi di meditazione e delle celebrazioni comuni a tutti, i partecipanti possono scegliere di seguire anche gli incontri rivolti alla crescita personale con Miranda Sorgente, ideatrice del metodo *Love Management*®.

Per informazioni rivolgersi a: [info@lovemanagement.it](mailto:info@lovemanagement.it).

# DIGIUNO

## La beatitudine del diggiuno

«...Beati cui alluma (*coloro che illumina*) tanto di grazia, che l'amor del gusto nel petto lor troppo disir non fuma (*suscita*), esuriendo (*avendo fame*) sempre quanto è giusto»  
(Dante, *Purgatorio*, XXIV,151-54)

## SETTIMANE DI DIGIUNO

### E MEDITAZIONE

per la purificazione integrale

Con Fabio Giambarini e p. Antonio Gentili

#### a Campello sul Clitunno (PG)

Convento PP. Barnabiti, 0743/521097

[info@campello.barnabiti.net](mailto:info@campello.barnabiti.net)

18-25 giugno 2011 (minimo 15 persone)

23-30 luglio 2011 (minimo 15 persone)

(dalle 16 del primo giorno alle 14 dell'ultimo)

## TREGGIORNI DI DIGIUNO

### E MEDITAZIONE

per la purificazione integrale

Con Fabio Giambarini e p. Antonio Gentili

#### a Erba (CO) (vedi NOTA nel retro del dépliant)

Oasi S. Maria degli Angeli, 031/641548

11-13 marzo 2011

2-4 settembre 2011

(dalle 16 del primo giorno alle 14 dell'ultimo)

# SETTIMANE

## di DIGIUNO E MEDITAZIONE

per la purificazione integrale

Le Settimane prevedono:

- pratiche iniziali di purificazione corporea (pulizia della lingua; doccia nasale; lavaggio intestinale e dello stomaco)
- esercizi di scioglimento del corpo e di ricarica energetica, attraverso la respirazione
- *lectio divina* e pratica meditativa
- preghiera liturgica quotidiana (celebrazione della messa, salmodia, ecc.)
- scambi sull'esperienza
- pause distensive e di riposo

Durante il corso, per un "risultato" ottimale, è richiesto il **silenzio**: alla disciplina dell'**oralità in entrata** (cibi) deve corrispondere la disciplina dell'**oralità in uscita** (uso della parola).

All'arrivo si terrà un **colloquio individuale** in modo da stabilire per ciascuno le modalità più idonee che consentano di affrontare positivamente questa importante esperienza. Consulenza del **medico** all'inizio e alla fine della Settimana, e in base alle necessità.

Durante la **Settimana** di digiuno saranno a disposizione acqua e tisane

L'iscrizione alla Settimana o alla Tregiorni va effettuata con vaglia postale sul c/c 3199078 o con bonifico bancario IBAN IT 620076010300000003199078, intestati a padre Antonio Gentili, e sarà confermata soltanto con il relativo versamento da far pervenire entro 15 giorni dall'inizio del corso. In caso di mancata

partecipazione l'iscrizione non verrà restituita. Per sapere a chi rivolgersi, vedi sopra Nota

**Consigli utili** da mettere in pratica uno/due mesi prima della **Settimana di digiuno**:

- bere giornalmente 1-1,5 litri d'acqua
- ridurre il consumo di carne (sostituendola eventualmente con pesce)
- dare più spazio ai cereali e, in quantità moderata, ai legumi possibilmente biologici e integrali
- ridurre i ritmi e possibilmente gli impegni, concedendosi una pausa quotidiana (15-20 minuti) per se stessi: riposo, distensione, ricarica, respirazione consapevole, meditazione...

**Orario indicativo della giornata:**

06,45	risveglio
07,15-08,00	<i>lectio divina</i> e liturgia del mattino
08,00-09,00	scioglimento del corpo e ricarica energetica
09,00-10,00	esercizi di purificazione pausa tisane
10,00-11,00	pratica fisica (facoltativa)
11,15	introduzione alla meditazione e passeggio meditativo
12,45	tempo di pratica personale
15,30	pausa tisane e riposo istruzione e scambio sulla pratica intervallo
17,30-19,00	esercizi fisici e respiratori rilassamento
19,30	eucaristia
20,30	pausa (tisane) incontro di fine giornata
22,00 max	riposo

Esercizi psico-fisici e istruzioni sulla pratica del digiuno, su alimentazione e terapie naturali sono tenuti dal naturopata e insegnante yoga **Fabio**

**Giambarini** (telefonare allo 035/574647 per informazioni sugli *esercizi iniziali di purificazione*).

*Lectio divina*, meditazione e liturgia sono guidate da p. **Antonio Gentili**.

# TREGIORNI

## di digiuno e meditazione

*Per la preparazione e le pratiche di purificazione corporea, si veda quanto detto per la Settimana. Questo il programma indicativo della Tregiorni:*

**Venerdì**

16,00	arrivi e sistemazione
17,00	incontro introduttivo alla pratica del digiuno
19,00	meditazione
19,45	parca cena
21,00	meditazione serale

**Sabato**

07,30	esercizi fisici di scioglimento del corpo
08,30	pausa
09,00	meditazione
10,00	pratiche fisiche di purificazione segue: refezione (con riso) - riposo
16,00	incontro seguono esercizi fisici e respiratori intervallo
19,00	messa prefestiva
20,15	pausa tisane
21,00	incontro di fine giornata meditazione e riposo

**Domenica**

07.30	scioglimento del corpo - pausa tisane
09.15	meditazione

10,00 pratica psicofisica; esercizi respiratori  
11.30 scambio tra i partecipanti e consegne  
13.00 refezione - fine della Tregiorni











