

# Digiunare per unire il visibile e l'invisibile

di Selene Calloni Williams

**S**e l'atto del nutrirsi rappresenta un gesto di unione con l'anima e con il divino, **digiunare significa imparare a familiarizzare con la mancanza e con il vuoto.** In particolare, **attraverso un percorso di digiuno immaginale è possibile unire due mondi, quello del visibile e quello dell'invisibile, la dimensione della vita e quella della morte, il conscio e l'inconscio.**

Per capire meglio, occorre compiere un passo indietro e ricordare che nella visione "immaginale" – approccio alla base di *Imaginal Academy* – **il corpo è ritenuto simbolo delle forze che incontriamo durante la vita e che lasciano una traccia.** Quelle stesse forze "modellano" il corpo. Questa visione simbolica si può comprendere solo se si abbandona la prospettiva mentale e razionale a favore di una sensoriale che apre un varco all'interno di noi. **È una visione libera e priva di giudizi.** Inoltre, per comprendere perché il digiuno unisce il visibile e l'invisibile **è importante considerare il concetto di vacuità.** Ritenuta come la vera natura di tutte le cose, la vacuità **è fondamentale per vivere con consapevolezza l'atto del digiunare: solo così si può affrontare la mancanza di cibo.** Ma il concetto di vacuità è applicabile ad altre situazioni ed esperienze che portano con sé una mancanza.

## IL CONCETTO DI VACUITÀ

Quando si parla di vuoto e di vacuità si ha a che fare con l'anima. **Dalla prospettiva dell'anima non esiste la perdita,** esiste solo il viaggio da una parte all'altra della *Grande Soglia*. Invece, **per la mente, così come per l'io** (perché mente e io sono due facce di un'unica medaglia), **il vuoto è disturbante, persino insostenibile.** L'io e la mente sono aspetti della coscienza animati da una volontà di controllo e di potere, che li separa dal resto della natura.

**Per l'io e per la mente il vuoto non è concepibile, poiché non è qualcosa su cui si possa esercitare un controllo.** Mente e io vedono il mondo a livello oggettivo-razionale. **Per l'anima, il vuoto è la realtà, e ciò che è reale è la relazione al di là di soggetto e oggetto, in quanto l'anima mette al centro l'amore.** Dalla prospettiva simbolico-immaginale, **ciò che manca non è assente, è solo invisibile.** Ed è proprio ciò che è invisibile a portarci alla reale natura delle cose.

## LA MANCANZA È OVUNQUE

Se si scandaglia a fondo ciò che ci circonda e ciò che si vive, si comprende come **la mancanza sia attorno e dentro di noi.** Basta considerare il mondo naturale: un albero in estate è carico di foglie verdi, ma mancano i meravigliosi



**Selene Calloni Williams** — Scrittrice, direttrice e insegnante di *Imaginal Academy*. È autrice di numerosi libri. Ha inventato il "metodo simbolico-immaginale", applicato a varie tecniche e discipline che insegna in Italia e all'estero, in particolare in Svizzera e nel Regno Unito (coadiuvata da un team di collaboratori). Tramite *Voyages illumination* organizza i "viaggi del fare anima", nel rispetto della natura e delle culture.





colori dell'autunno. La mancanza è uno dei principi fondamentali della bellezza e dell'estetica nell'arte. Un quadro è "bello" non solo per ciò che un pittore ha dipinto, ma anche per ciò che ha deciso di lasciare fuori. Anche i cambiamenti che vediamo in natura sono evanescenti e la loro incompiutezza li rende eleganti e belli.

**Tutto questo non significa che la mancanza e la perdita vadano ricercate o che non si debba lottare per evitarle.** Piuttosto, **significa che l'emozione che accompagna la perdita e la mancanza** – che generalmente viene ascritta nel vasto oceano della tristezza – **è la porta verso la libertà in quanto contribuisce a dissolvere il nostro senso dell'io.**

#### NUTRIRE L'ANIMA E RENDERSI PIÙ FORTI

Ogni perdita, ogni mancanza, parla il linguaggio dell'anima e la nutre, dissolvendo la gabbia dell'io nella quale la coscienza è prigioniera. **Alla fine di questo viaggio nella mancanza, nella perdita e nella vacuità,** possiamo sentirci più forti, ci rendiamo conto che **siamo in grado di rialzarci e di affrontare il viaggio con più auto-consapevolezza.**

Questo accade perché, ogni volta, i due mondi, il visibile e l'invisibile, si riuniscono sempre un po' di più. Dunque, nascita e morte sono solo immagini, sogni, proiezioni. Se comprendiamo ciò, possiamo trasformare le sconfitte in forza: se ci abbattano ci risolleghiamo più forti di prima, se perdiamo qualcosa nutriamo l'anima della dolce tristezza che sorge dalla mancanza, fino a divenire così interiormente potenti da riconquistare il doppio di ciò che abbiamo perduto.

**Più i due mondi, il visibile e l'invisibile, si uniscono e più la nostra anima si potenzia.**

Ritornando quindi al discorso iniziale, possiamo dire che **se siamo consapevoli della forza della mancanza e della vacuità del reale, intraprendere un periodo di digiuno sarà più facile e produrrà frutti molto importanti e significativi.** Effetti benefici che oltrepassano la dimensione corporea e che abbracciano il sacro, l'invisibile.

Occorre sempre ricordare questo: **se si sperimenta una mancanza, e la si affronta con consapevolezza, non si diventerà vittima della perdita; la mancanza, quindi l'invisibile, aprirà le porte a nuove opportunità. \***

**“La filosofia del digiuno ci invita a conoscere noi stessi, a dominare noi stessi, e a disciplinare noi stessi per meglio essere liberi. Digiunare è identificare le nostre dipendenze, e liberarci da loro”**

Tariq Ramadan