

# DIETA PITAGORICA PER IL DETOX

9 giorni per depurare corpo e mente con alimenti vivi e meditazioni

**SELENE CALLONI WILLIAMS** | SCRITTRICE, VIAGGIATRICE E DOCUMENTARISTA, AUTRICE DI NUMEROSI LIBRI E DOCUMENTARI



Il digiuno immaginale è un **grande viaggio sciamanico** attraverso il cibo. Può sembrare una contraddizione parlare di cibo e di digiuno insieme, ma non è così dal punto di vista immaginale. Infatti, **si può fare anima mangiando** e si può disintossicare il nostro corpo scegliendo con saggezza alimenti e bevande.

La stagione primaverile è un periodo ideale per seguire le tappe del digiuno immaginale e compiere un profondo detox non solo del corpo, ma anche della mente. Più propriamente possiamo parlare

di adottare la dieta pitagorica, al centro della quale vi è la **dimensione sacra**. È questo aspetto che la differenzia da altre tipologie di diete, oggi diffuse, ma poco efficaci, proprio perché trascurano un aspetto essenziale del nostro sé, ovvero l'anima. Nel nostro approccio simbolo-immaginale, il cibo è visto come nutrimento del corpo, inteso nella sua totalità. E **il cibo stesso è anima**. Gli alimenti processati e raffinati ne sono privi, per questo ci fanno male. Occorre scegliere cibi vivi, che hanno un'anima. Per "cibi vivi" mi riferiscono alla frutta e

alla verdura fresca, di stagione, ma anche ai legumi e ai cereali integrali.

Un vero detox primaverile deve disintossicare non solo il nostro organismo dalle tossine accumulate in inverno, ma anche la nostra mente e le nostre energie. Ciò è possibile grazie alla dieta pitagorica, un grande rituale sciamanico, ispirato ai **nove giorni di disintossicazione** del corpo e della mente che facevano gli antichi per prepararsi all'iniziazione ai misteri Eleusini, Orfici e Dionisiaci. Al centro di tali tradizioni troviamo sia la figura di **Pitagora** – che io definisco “grande sciamano greco” – sia il tema della **purezza legata al digiuno**. Infatti, per entrare nella scuola pitagorica, il maestro sottoponeva i candidati a potenti iniziazioni.

Tantissimi giovani aspiravano a divenire discepoli di Pitagora, ma pochi ci riuscivano per le dure prove. L'iniziando, prima di poter ricevere ufficialmente l'iniziazione, doveva compiere un viaggio “ctonio”, che includeva un percorso disintossicante della mente e del corpo.

Era un percorso che comportava anche il digiuno. Ispirandomi a ciò, ho ricostruito e rielaborato varie nozioni e le ho aggiornate alla luce della visione simbolo-immaginale.

## DETOX PRIMAVERILE DI 9 GIORNI

Il detox primaverile che propongo è da considerarsi come un viaggio nell'*underworld*, al termine del quale **si riemerge rinvigoriti, più centrati, felici e consapevoli**. È un viaggio di nove giorni, basato su una dieta che abbraccia macrobiotica e veganismo. Man mano che ci si immerge in questo rituale disintossicante si prende sempre più consapevolezza della **sacralità del cibo e del corpo**, attivando un profondo processo di purificazione. È importante sottolineare che il percorso include rituali e meditazioni, a cui si aggiunge la preparazione dei cibi ed è la persona che segue il percorso a compiere tale preparazione.

Il viaggio inizia con pratiche volte a **sviluppare amore e consapevolezza**: questi sono i primi ingredienti verso il processo di detox. Nella seconda tappa viene spiegata la rilevanza dell'astensione, in riferimento a certi tipi di alimenti, come i latticini e i cibi troppo processati. Il terzo giorno è molto importante, poiché si entra nella dimensione più sacra, che è quella dell'invisibile; per questo l'ho chiamato “giorno della catabasi”.

La dieta del terzo giorno ci consente di percepire il vuoto fisico dello stomaco come principio di pulizia, come terreno fertile per la crescita dei semi della lucidità mentale e della chiarezza di visione. Ed è in questa fase che propongo la cerimonia del Ciceone, bevanda rituale che parla al nostro stesso corpo della non-dualità.

Nella quarta tappa viene ulteriormente rafforzato il legame con l'invisibile, con il vuoto, assumendo **zuppe a base di verdure, passati o frullati**, aumentando la quantità di acqua nella loro preparazione, in modo che il risultato sia molto liquido. È in questo quarto giorno che possiamo praticare il rituale delle vite passate e la **meditazione di disintossicazione della mente**.

La quinta tappa del viaggio corrisponde al secondo giorno di digiuno. Se possibile in questa giornata non dovremmo lavorare, ma **dedicarci solo al nostro corpo**, e fare cose che ci danno soddisfazione, intensificando la sensazione del piacere che proviamo grazie all'attenzione cosciente. Questo quinto giorno ci si immerge nell'assenza di sforzo, praticando il rituale del massaggio e il rituale sciamanico del matrimonio con l'ombra.

Dalla sesta tappa del viaggio si inizia l'anabasi, la risalita, il viaggio di ritorno con la reintroduzione nella dieta di cibi solidi. Facendo ciò si è ben consapevoli del loro valore nutritivo ed emotivo.

Nel settimo giorno della dieta pitagorica comprendiamo la forza del digiuno quale atto che aumenta la nostra volontà. Ci si rende conto che si è intrapreso un **cammino di crescita personale e di evoluzione spirituale**.

Nel corso dell'ottava tappa del viaggio possiamo concentrarci a porre attenzione alle emozioni. Possiamo scegliere le emozioni che vogliamo vivere e come vogliamo viverle. Vivere un'emozione è evocare un dio, uno spirito e visitare il suo mondo. La nona tappa del viaggio porta l'iniziato a **divenire totalmente ierofante, il maestro**, e il custode del tempo.

Il percorso di detox primaverile basato sulla dieta pitagorica ha permesso all'iniziato di divenire **guerriero al servizio dell'anima del mondo**, seguendo sempre i principi di rispetto e umiltà.

## GUARDA

Trasforma la tua vita in 1 minuto con gli esercizi di Selene Calloni Williams

<https://live.macrolibrarsi.it/webinar/trasforma-la-tua-vita-1-minuto-al-giorno/>

## LIBRO CONSIGLIATO

**Selene Calloni Williams**

**Digiuno Immaginale**

*9 tappe in 9 giorni per ritrovare benessere e armonia con il cibo*

**Piemme, 2024**

