

## IL DIGIUNO

### PERENNE E UNIVERSALE PRATICA DI PENITENZA

«Una riscoperta del digiuno sarà certamente un fattore importante di rinnovamento spirituale»<sup>1</sup>.

#### IL DIGIUNO COME ESIGENZA NATURALE E COME ESPERIENZA RELIGIOSA

Esigenza..., moda..., nostalgia dei tempi andati...? Perché digiunare? La risposta ci verrà da un duplice ordine di considerazioni, che raccogliamo in due distinti punti.

a) *Il digiuno è un'esigenza naturale* (non diversamente dal mangiare)

Questa esigenza che si impone d'istinto: di fronte a situazioni impegnative o stressanti; in stati fisici e psichici disturbati o provati; a seconda delle stagioni e dei climi, abbisognando il corpo di più cibi d'inverno che d'estate, ecc.

«Una vera felicità è impossibile senza una vera salute, e una vera salute è impossibile senza un vigoroso controllo del palato. Tutti gli altri sensi saranno automaticamente soggetti a controllo, quando sarà stato sottoposto a controllo il palato. E colui che ha soggiogato i propri sensi, ha veramente conquistato il mondo intero, e diventa parte di Dio»<sup>2</sup>.

Il digiuno è un *riposo fisiologico* che favorisce i processi di disintossicazione dell'organismo, che minacciano particolarmente l'uomo supernutrito (non si dimentichi che le malattie del

<sup>1</sup> *Dictionnaire de spiritualité*, Parigi 1974, 8, 1174.

<sup>2</sup> GANDHI, *Antiche come le montagne*, Milano 1973, pp. 149-50.

benessere fanno più vittime delle guerre e che 60 milioni di italiani mangiano per 80). Il digiuno è favorito dalle seguenti condizioni:

1. *accettazione e gradualità*, che ne favoriscono gli effetti, come per ogni altra terapia;

2. *uno stato fisico, psichico e spirituale* in cui si evita la dispersione di energie (sovraffaticamento, stress, ecc.);

3. Scelta di un *ambiente adatto*: « Se vogliono trarre il maggior beneficio del digiuno, dovranno intraprenderlo nell'ambiente adatto; questa esigenza di isolamento, pace e quiete, è stata sempre riconosciuta... La casa è un luogo molto improprio per intraprendere un digiuno, perché si è certi di incontrarvi l'opposizione degli altri membri della famiglia e dei vicini »<sup>3</sup>.

« Chi digiuna deve essere preparato mentalmente a tener testa a coloro che immediatamente, preoccupandosi per lui, gli diranno che si ammalerà e morirà, se non mangia »<sup>4</sup>.

4. *tempo per praticarlo*. L'ideale è un'intera giornata, da un mattino a un mattino o da una sera a una sera. La periodicità — settimanale, mensile, annuale... — va opportunamente sperimentata e stabilita da chi vi è interessato.

Dal punto di vista della *disciplina ecclesiastica*, il digiuno è prescritto una volta all'anno, e per la durata di uno/due giorni:

« La legge del digiuno: a) obbliga a fare un unico pasto durante la giornata; b) non proibisce di prendere un poco di cibo al mattino e alla sera; c) riguarda tutti i fedeli dai 21 anni compiuti ai 60 cominciati »<sup>5</sup>.

Un *più stretto digiuno*, soprattutto in ordine a una sua maggiore efficacia sul piano fisico, non meno che su quello spirituale, può essere compiuto astenendosi del tutto dai cibi. La purificazione del proprio corpo e un adeguato sostegno alle sue esigenze può essere assicurata da bevande come: limonata, tisane dolcificate (con miele), acqua zuccherata e, eventualmente, frutta o succhi di frutta. Le bevande sono più efficaci se tiepide, e nella quantità richiesta dal proprio bisogno.

<sup>3</sup> H. M. SCHELTON, *Digiunare per guarire*, Roma 1981, pp. 162-63.

<sup>4</sup> PARAMAHANSA YOGANANDA, *L'eterna ricerca dell'uomo*, Roma 1980, pp. 113-14.

<sup>5</sup> Cost. *Poenitemini*, parte III, III-IV (2081-82).

b) *Il digiuno è un'esperienza religiosa*

Non sarà male premettere alcune affermazioni di s. Paolo, che collocano il problema nel suo giusto contesto. Mangiare e digiunare sono esperienze iscritte nella logica dell'esistenza e si colorano di valenze religiose, che le riscattano al loro carattere indifferente o neutrale e ne fanno espressione di più remoti valori:

« Sono iniziato a cogliere il senso profondo della sazietà e della fame, dell'abbondanza e del bisogno » (Fil 4, 12).

« Il regno di Dio non è questione di cibo o di bevanda, ma è giustizia, pace e gioia che vengono dallo Spirito Santo... ». Di conseguenza « chi mangia, mangia per il Signore, dal momento che rende grazie a Dio; così pure chi non mangia, se ne astiene per il Signore e rende grazie a Dio » (Rm 14, 17.6).

« Sia che mangiate, sia che beviate... tutto fate per la gloria di Dio » (1 Cor 10, 31); « infatti tutto ciò che è stato creato da Dio è buono e nulla è da scartarsi, quando lo si prende con rendimento di grazie, perché esso viene santificato dalla parola di Dio e dalla preghiera » (1 Tm 4, 4-5).

Paolo stesso dichiara più volte di essersi macerato nel digiuno (2 Cor 6, 6 e 11, 27).

Digiunare significa « privarsi di qualcosa in modo differente a seconda delle persone e delle circostanze di lavoro e di salute. Tuttavia quando ci si trova di fronte a una *grazia di digiuno*, che purifica, riposa e rinnova l'organismo senza renderlo malato e senza intaccare la capacità di accoglienza e di serenità, questo dono deve essere evidentemente non solo riconosciuto, ma coltivato »<sup>6</sup>.

« Il digiuno fortifica tutte le virtù... preserva la castità... è il padre della preghiera, la fonte della serenità, il dottore dell'*hesychia* (l'ininterrotta preghiera della quiete contemplativa) e il precursore di tutte le buone qualità »<sup>7</sup>.

La disciplina ecclesiastica prescrive il *digiuno pasquale* in questi termini: « Sia considerato sacro il digiuno pasquale, da celebrarsi ovunque il venerdì della passione e morte del Signore e da protrarsi, se possibile, anche al sabato santo, in modo da

<sup>6</sup> L. LELOIR, *Deserto e comunione*, Torino 1982, p. 122.

<sup>7</sup> *Ivi*, p. 122.

giungere con animo sollevato e aperto ai gaudi della risurrezione del Signore »<sup>8</sup>.

Da un punto di vista religioso, il digiuno consente all'uomo di aprirsi a *un'altra fame, un altro cibo, un'altra sazietà*.

Ai discepoli che lo invitavano: « Maestro, mangia! », Cristo rispose: « Ho da mangiare un cibo che voi non conoscete » (Gv 4, 31-32). Questo cibo, egli precisa, riguarda la volontà di Dio, cioè l'avvento del Regno in noi e nel mondo. Infatti il digiuno aiuta l'uomo a trasformarsi da « carnale » in « spirituale », ossia in persona sempre meno debitrice dell'istinto e dell'egoismo e sempre più guidata da ragionevolezza e amore.

Attraverso il digiuno l'uomo può comprendere che vive molto di più per la Parola che non per il pane: Dio fece provare la fame al suo popolo, per insegnargli che « l'uomo non vive di solo pane, ma di ogni parola che esce dalla bocca del Signore » (Dt 8, 3). *La parola* che esce dalla bocca di Dio è: *creatrice*: « soffio di vita » (Gn 2, 7), « germe divino che dimora in noi » (1 Gv 3, 9) e ci chiama all'esistenza; *rigeneratrice* e salvatrice (1 Pt 1, 23; Gv 1, 18); *alimentatrice di vita*: l'eucaristia.

Questo ci spiega perché il digiuno è sempre stato legato alla preghiera, che è il momento culminante e fondante di ogni esperienza spirituale.

Il digiuno serve non solo per raggiungere un più profondo equilibrio fisiologico, ma soprattutto per comunicare più intensamente con Dio. Senza il « compenso » del nutrimento interiore, il digiuno risulterebbe impoverito e fuorviante: « Abstinentia ciborum corporalium habere non potest qui mentem spiritualibus cibus non replet », afferma Gregorio Magno nel suo commento a 1 Re 4, 4.

D'altra parte il digiuno non solo pone Dio in primo piano e in modo esclusivo, ma favorisce la preghiera in quanto, superate le difficoltà iniziali, la mente gode di maggiore lucidità e freschezza e il corpo vede ridotta l'esigenza del sonno (da porsi anche in relazione ai cibi ingeriti) e può dunque restare in veglia più a lungo, o godere di un sonno maggiormente ristorante.

<sup>8</sup> Cost. Liturgica, 110-198.

## 1. *L'ambito del digiuno religioso*

È costituito da tutto ciò che rientra nella sfera orale-sensoriale: cibi, bevande alcoliche, fumo, ecc.; (nella vita coniugale) dall'astensione dall'attività sessuale, a queste tre condizioni: di comune accordo, temporaneamente, per dedicarsi alla preghiera, come prescrive s. Paolo (1 Cor 7, 5); dalla destinazione di un tempo più prolungato alla preghiera, ridimensionando lavoro, conversazione, divertimento, sonno, ecc.<sup>9</sup>.

Queste tre astensioni si richiamano a vicenda. Gandhi scrive, a esempio, che « il controllo del palato è la prima cosa essenziale all'osservanza » della castità<sup>10</sup> e precisa poco oltre che « se il digiuno fisico non è accompagnato da un digiuno mentale, è destinato a rivolgersi in ipocrisia e rovina »<sup>11</sup>.

Anche gli antichi padri erano soliti dire: « Come potremmo custodire il nostro cuore se teniamo sempre aperti la bocca e lo stomaco? »<sup>12</sup>.

## 2. *Il rapporto fra digiuno e preghiera*

a) *La preghiera ardente è inseparabile dal digiuno: non si conta che su Dio.*

- « Buona cosa è la preghiera con il digiuno », Tobia 12, 8.
- « Rimasero davanti al Signore e digiunarono quel giorno fino a sera », Giudici 20, 26.
- « Mi affliggevo con il digiuno / riecheggiava nel mio petto la mia preghiera » Salmo 34, 13.

b) *Si digiuna quando si vuole ottenere perdono per colpe gravi o misericordia per calamità personali o sociali.*

- « Proclamate un digiuno, convocate... tutti gli abitanti della regione nella casa del Signore vostro Dio e gridate al Signore... », Gioele 1, 14 « ... Perdona al tuo popolo... », Gioele 2, 17 (Leggere tutto il passo 2, 12-17).
- « Il Signore porse l'orecchio al loro grido e volse lo sguardo

<sup>9</sup> L'inno quaresimale per l'ufficio delle letture recita: « Sia parca e frugale la mensa / sia sobria la lingua e il cuore; / Fratelli è tempo di ascoltare / la voce dello Spirito ».

<sup>10</sup> GANDHI, *Antiche*, cit., p. 41. Cf. pp. 48-50.

<sup>11</sup> *Ivi*, p. 50.

<sup>12</sup> I. HAUSHERR, *Solitudine e vita contemplativa*, Brescia 1978, p. 66.

do alla loro tribolazione, mentre il popolo digiunava da molti giorni... », Giuditta 4, 13.

– « Questa razza di demoni non si scaccia se non con la preghiera e il digiuno », Matteo 17, 21 (cf Mc 9, 29).

c) *Si digiuna anche in favore degli altri.* La *Didaché* insegna: « Pregate per i vostri nemici e digiunate per coloro che vi perseguitano » (1, 3).

– « Digiunate per me, state senza mangiare e bere per tre giorni, notte e giorno... », Ester 4, 16.

– « Quand'erano malati, vestivo di sacco, mi affliggevo col digiuno », Salmo 34, 13.

Su questa linea si pongono molti digiunatori, per i più svariati motivi. Qui basterà ricordare Gandhi e Lanza del Vasto<sup>13</sup>.

d) *Si digiuna soprattutto per disporsi a un'impresa difficile.* Oltre ai testi già ricordati, si ricordi il digiuno di Cristo (Mt 4, 2) e degli apostoli con la comunità primitiva:

« Mentre stavano celebrando il culto del Signore e digiunando, lo Spirito Santo disse: Riservate per me Barnaba e Saulo per l'opera alla quale li ho chiamati. Allora, dopo aver digiunato e pregato, imposero loro le mani e li accomiatarono » (Atti 13, 2-3). « Dopo aver pregato e digiunato li affidarono al Signore » (Atti 14, 23).

Parimenti si digiuna quando ci si accinge a incontrare Dio e ad accoglierne le rivelazioni. « Il corpo continuamente rimpinzato non può vedere le cose segrete », afferma un proverbio africano.

« Mosè rimase con il Signore quaranta giorni e quaranta notti senza mangiare pane e senza bere acqua. Il Signore scrisse sulle tavole le parole dell'alleanza, le dieci parole », Esodo 34, 28.

« Elia camminò per quaranta giorni e quaranta notti fino al monte di Dio, l'Oreb », dove il Signore si manifestò a lui, 1 Re 19, 8 e seguenti.

« Mi rivolsi al Signore Dio per pregarlo e supplicarlo con il digiuno... ». E l'angelo Gabriele disse a *Daniele*: « Sono venuto per istruirti e farti comprendere... », Daniele 9, 3. 22. Cf 10, 12.

Secondo *Gesù*, il digiuno è segno che « lo sposo ci è tolto » ed esprime l'attesa di lui, Matteo 9, 15.

<sup>13</sup> Cf. R. PAGNI, *Ultimi dialoghi con Lanza del Vasto*, Roma 1981.

### 3. Il digiuno comporta il cambiamento di vita

Si legge in un testo rabbinico: « Fratelli, non è detto degli uomini di Ninive: e Dio vide il loro digiuno, ma: Dio vide le loro opere, che erano tornati dalla loro cattiva strada »<sup>14</sup>.

Questo ci spiega perché i profeti polemizzarono contro il digiuno, ridotto a pratica puramente formale:

« Anche se digiunate, non ascolterò le vostre suppliche », Geremia 14, 12.

Non è piuttosto questo il digiuno che io voglio... », afferma Isaia in un lungo brano che è bene leggere per intero (58, 1-12).

Gli antichi rabbini, dopo la distruzione del tempio, consideravano il digiuno come il succedaneo dei sacrifici liturgici: « In sostituzione del grasso e del sangue degli animali, io ti offro il mio grasso e il mio sangue, diminuiti in seguito al digiuno »<sup>15</sup>.

Su questa linea si pose Cristo quando affermò che il vero sacrificio è interiore (Mt 9, 13: « Misericordia io voglio, e non sacrificio [rituale] ») e volle che la pratica del digiuno non fosse frutto di osservanza esteriore, ma fosse piuttosto ricca di interiorità:

« Quando digiunate, non assumete aria malinconica come gli ipocriti, che sfigurano la faccia per far vedere agli uomini che digiunano. In verità, vi dico, hanno già ricevuto la loro ricompensa. Tu invece, quando digiuni, profumati la testa e lavati il volto, perché la gente non veda che tu digiuni, ma solo tuo Padre che è nel segreto; e il Padre tuo che vede nel segreto, ti ricompenserà », Matteo 6, 16-18.

*Il cambiamento di vita è secondo una duplice direzione:*

a) *Il digiuno non ha senso se non educa alla sobrietà del vivere (e del mangiare) quotidiano:* « Il digiuno è inutile se non è accompagnato da un costante desiderio di autodisciplina »<sup>16</sup>. « Colui che ha soggiogato i sensi è il primo e il più importante tra gli uomini. Tutte le verità risiedono in lui. Dio si manifesta attraverso di lui. Tale è il potere dell'autodisciplina »<sup>17</sup>.

b) *In secondo luogo, il digiuno è inseparabile dall'esercizio*

<sup>14</sup> A. COHEN, *Il Talmud*, Bari 1935, p. 144.

<sup>15</sup> *Ivi*, p. 144.

<sup>16</sup> GANDHI, *Antiche*, cit., p. 50.

<sup>17</sup> *Ivi*, p. 152.

della carità, spirituale e materiale. Di quest'ultima, in particolare, è il mezzo concreto, con cui dirottiamo i nostri beni verso le necessità dei poveri.

Una volta il popolo d'Israele chiese a un rabbi di proclamare il digiuno, perché cessasse la siccità. Ma dopo tre giorni non piovve. E il rabbi disse: « Figlioli, siate compassionevoli gli uni verso gli altri e il Signore — Egli sia benedetto nei secoli! — avrà compassione di voi »<sup>18</sup>.

Non si dimentichi quanto dice la Scrittura: « Buona cosa è la preghiera con il digiuno e l'elemosina con la giustizia » (Tb 4, 8).

### *Conclusion e*

#### *« I benefici fisici e spirituali del digiuno »*

Con questo titolo si legge un interessante capitolo, che qui riprendiamo a grandi linee, dovuto alla penna e all'esperienza di Yogananda:

« 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.

Il segreto della buona salute non sta soltanto nelle sostanze chimiche; si deve anche dipendere maggiormente dall'energia di Dio che è dentro di noi.

Questa forza vitale nel nostro corpo è, in effetti, la fonte della vita. È una forza cosciente, creatrice degli organi e fornitrice della loro vitalità. Ordinariamente la forza vitale viene continuamente rafforzata dal potere della mente e del cibo. Ma qualora se ne sia troppo abusato, essa si arrende e rifiuta di continuare a lavorare.

Il digiuno concede riposo agli organi sovraccaricati 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.

Alcuni sono interessati al potere della mente sul corpo più che altro per avere salute. Ma la salute non è lo scopo della vita.

<sup>18</sup> E. URBACH, *The sages*, Jerusalem 1875, p. 481.

Lo scopo della vita è la comunione con Dio. È possibile che stiate bene per un certo tempo, ma verrà il giorno in cui nessun rimedio potrà aiutarvi. Chi vi soccorrerà allora? Dio. Il digiuno è uno dei mezzi più grandi per avvicinarci a Dio. Esso libera la forza vitale dall'asservimento al cibo e vi dimostra che è Dio Colui che, in realtà, mantiene la vita nel vostro corpo.

... In verità, l'unico modo per raggiungere la salute e la felicità, il modo più saggio, è quello dell'autocontrollo. 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 brucerà. E ogni volta che caricate il vostro sistema digestivo con troppo cibo, la forza vitale si brucia. Quando vi tratteneate dal mangiare troppo, e quando digiunate, la forza vitale si riposa e si ricarica.

La 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 vita è eterna. Non dipende dal respiro, né dal cibo, dall'acqua o dalla luce solare... Digiunando, potete dimostrarlo a voi stessi.

Il massimo addestramento sta nell'equilibrata disciplina del corpo, della mente e dello spirito e questo è il nocciolo del digiuno.

Attraverso il digiuno, insegnate alla mente ad affidarsi al proprio potere. 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... »<sup>19</sup>.

ANTONIO GENTILI

<sup>19</sup> PARAMAHANSA YOGANANDA, *L'eterna*, cit., pp. 111-16, *passim*.