

## Il digiuno

---

André Flury

*Traduzione dal tedesco: Italo L. Cherubini*

*Digiunare è di moda oggi, un'esperienza che lascia però molti in una situazione difficile. Dove ha origine il digiuno e cosa potrebbe significare oggi?*

In tutte le culture e religioni sono note le pratiche del digiuno. Nella maggior parte dei casi si tratta di una rinuncia volontaria e temporanea ad alcuni o a tutti i cibi e bevande. Nell' Antico Testamento, il digiuno viene praticato in diversi ambienti e ha diverse funzioni: il digiuno appartiene al grande giorno della riconciliazione Yom Kippur (cfr. Levitico 16). Digiunando, il popolo dimostra di voler riconciliarsi con Dio e con l'uomo.

Il digiuno è richiesto anche nei momenti di grave necessità. Soprattutto l'assedio e la distruzione di Gerusalemme e del suo tempio da parte dei Babilonesi (587 a.C.) e più tardi da parte dei Romani (70 d.C.) hanno portato a giornate di commemorazione che sono ancora oggi collegate al digiuno nel calendario ebraico. Questo digiuno nel momento del bisogno va di pari passo con un richiamo al pentimento e con la conversione da atteggiamenti sbagliati a livello personale, politico o economico (cfr. Giona 3).

Inoltre, nel lutto per una persona deceduta si pratica il digiuno e si compiono gesti simbolici o rituali di lutto, come lo stracciarsi i vestiti, il lamento e il pianto (cfr. 1 Samuele 31,13; 2 Samuele 1,11-12). Infine, il digiuno è anche collegato alla speranza che Dio ci incontri e ci aiuti (cfr. ad esempio Anna in 1 Samuele 1, 7-10).

### **Digiuno – Fame – Vita in pienezza**

Nel Nuovo Testamento, dopo il battesimo di Gesù, vengono raccontati i suoi 40 giorni di digiuno e di preghiera nel deserto (Vangelo di Marco 1, 12-13). La narrazione allude chiaramente a Mosè, che per due volte è rimasto 40 giorni sul monte di Dio (Libro dell'Esodo 24,18; 34,28). Mentre Mosè vive lì l'incontro più profondo con Dio e riceve le Tavole della legge, Gesù è tentato nel deserto dal suo avversario, il nemico chiamato Satana e gli resiste grazie alla sua fiducia in Dio.

Altri passi dei Vangeli raccontano che Gesù e i suoi discepoli\* probabilmente non digiunavano o digiunavano poco, a differenza di Giovanni Battista e della sua cerchia (Vangelo di Marco 2, 18-22). Forse una delle ragioni è che Gesù e coloro che lo seguivano erano un movimento che subiva e viveva la povertà, gli affamati però non devono rinunciare al cibo con il digiuno.<sup>1</sup> Piuttosto, essi desiderano una vita in abbondanza per tutti (Vangelo di Giovanni 10,10). La rinuncia del Movimento di Gesù al digiuno è giustificata con una espressione figurativa: finché Gesù è con i suoi discepoli, essi sono come ad una festa di nozze dove non si pratica nessun tipo digiuno. Quando Gesù morirà, allora ci sarà di nuovo occasione di digiunare (Vangelo di Marco 2,19-20). Secondo il Discorso della Montagna, anche il digiuno e le opere di carità (elemosina) ad esso associate non dovrebbero essere fatte in pubblico (Vangelo di Matteo 6,1-4, 16-18).

---

<sup>1</sup> Cfr. Luzia Sutter-Rehmann: Wut im Bauch. Hunger im Neuen Testament, Gütersloh 2014.

Nelle chiese cristiane che si stavano formando, il digiuno ha acquisito una certa importanza solo a partire dal III secolo. Oggi le chiese celebrano in particolare i 40 giorni di digiuno prima di Pasqua e in parte anche prima di Natale.

### **Cesura – esperienza spirituale**

Le usanze diffuse oggi come l'astenersi dal cioccolato o dall'alcol, il digiuno terapeutico, la disintossicazione, ecc. assumono il significato di una cesura, di una pausa nella vita di tutti i giorni. Possono aumentare la consapevolezza riguardo a modelli di comportamento che non sono buoni e non sono sani.

Le settimane di digiuno sono importanti per molte persone per motivi di salute, sia fisica che psicologica. Per gente religiosa si aggiunge anche una dimensione spirituale. Niklaus Brantschen, sacerdote gesuita e maestro zen, ha accompagnato la gente in molte settimane di digiuno con la rinuncia al cibo.<sup>2</sup> Egli sottolinea che la preghiera e la pratica della solidarietà sono una parte indispensabile di questo digiuno religioso-spirituale:

«La preghiera e la carità attiva sono le due ali del digiuno, senza le quali non si può volare[...] Il digiuno porta ad un profondo legame con sé stessi, con gli altri e con la natura, di cui respiriamo l'aria, di cui beviamo l'acqua, che ci nutre e grazie alla quale viviamo. Da questo profondo legame a tutti e a tutto, cresce la volontà di lavorare per la giustizia, la pace e l'integrità del creato.» – Niklaus Brantschen

### **Isaia**

Il digiuno per motivi religiosi non si riferisce principalmente a sé stessi, non è «auto-ottimizzazione». Già nella Bibbia, Isaia chiede con urgenza che il digiuno sia inteso soprattutto come un impegno per la giustizia sociale:

«Non è piuttosto questo il digiuno che voglio: sciogliere le catene inique, togliere i legami del giogo, rimandare liberi gli oppressi e spezzare ogni giogo? Non consiste forse nel dividere il pane con l'affamato, nell'introdurre in casa i miseri, senza tetto, nel vestire uno che vedi nudo, senza distogliere gli occhi da quelli della tua carne? Allora la tua luce sorgerà come l'aurora» (Isaia 58,6-8).

### **Cambiare le strutture ingiuste**

Il digiuno inteso in questo modo ha come obiettivo il comportamento etico di ogni individuo e dell'intera società globalizzata di oggi. Deve portare ad azioni concrete. Questa è una sfida per tutti noi, ma anche per l'economia e la politica. Concretamente, possiamo, per esempio, comprare vestiti e cibo del commercio equo e solidale, promuovere la protezione del clima (rinunciare alle auto, ai voli e alla carne... e in più anche il digiuno per il clima), fermare l'avidità delle persone più ricche del 5-10% del mondo, prendere posizione contro lo sfruttamento delle persone e della natura da parte delle grandi imprese (attualmente: Iniziativa sulle multinazionali responsabili),<sup>3</sup> lottare contro la violenza sessuale e rafforzare i diritti delle donne in tutto il mondo, come fanno Terre des femmes<sup>4</sup> o

---

<sup>2</sup> Cfr. per esempio *Niklaus Brantschen: Fasten neu erleben. Warum, wie, wozu?* Freiburg i. Br. 2. Ed. 1992.

<sup>3</sup> Cfr. l'attuale iniziativa sulle multinazionali responsabili in Svizzera, <https://iniziativa-multinazionali.ch> (21.3.2019)

<sup>4</sup> Cfr. <https://www.terre-des-femmes.ch/en/>

le organizzazioni di aiuto della Chiesa.<sup>5</sup> Tutto questo e molto di più non solo per 40 giorni, ma per tutti i giorni della nostra vita.

---

<sup>5</sup> Cfr. la campagna di Quaresima 2019 «Gemeinsam für starke Frauen. Gemeinsam für eine gerechte Welt», <https://vedere-e-agire.ch> (21.3.2019).