

# Lettere per la Quaresima

## (Quaranta giorni prima di Pasqua)



Il tema di questa terza lettera è il DIGIUNO.

Parlare di digiuno in un paese come l'Italia, dove ogni giorno migliaia di persone si recano alle mense della Caritas o di altre forme di volontariato, e dove lo spreco domestico di cibo è stato, nell'anno 2022, di circa 4 milioni di tonnellate di cibo, soprattutto pane, verdura e frutta, per un valore di oltre 9 miliardi, sembra..

Già, cosa sembra? Forse ci penserà la natura a ridurre drasticamente la produzione di cibo e, si spera, di spreco di cibo. Forse ce lo meritiamo.

Desidero accennare, brevemente, al valore e al significato del digiuno nella varie tradizioni religiose, considerato che tutte le religioni prevedono forme di digiuno per i loro fedeli.

**Induismo.** Secondo le sacre scritture dell'Induismo, il digiuno è un mezzo di autodisciplina del corpo che permette così di stabilire un rapporto armonico tra corpo, mente e anima. La parola digiuno è tradotta in lingua sanskrita con Upvas, che significa "sedere vicino alla divinità", che indica la contemplazione come unione con la divinità. Il digiuno è un mezzo, assieme al silenzio, per portare pace nella mente e nel cuore controllando i sensi e rendendo più efficace la preghiera.

*"Un digiuno genuino purifica il corpo, la mente e l'anima"* Gandhi

**Buddhismo.** In questa tradizione religiosa, e sull'esempio del Buddha, il digiuno è una forma di disciplina interiore, che serve a liberare la mente dalle idee e immagini tossiche, dominando le passioni e i desideri. Secondo Buddha, il desiderio è una forza potente che è causa e radice della sofferenza e il cibo è il desiderio più basilare dell'uomo. Per il Buddhismo, il digiuno assieme alla meditazione, è un potente mezzo di autodisciplina, di guida intelligente della propria vita. L'indicazione del Buddha era che dopo il pasto del mezzogiorno non si mangiasse più fino al mattino successivo, come avviene ancora nei monasteri buddhisti sull'Himalaya, dove si deve una tazza di the con burro di Yak verso metà pomeriggio e si digiuna fino al mattino successivo. Ciò non esprime soltanto un gesto religioso, ma è anche un modo valido per mantenere lucidità, consapevolezza, dominio di sé.

*"Chi digiuna comprenda bene cosa vuol dire per altri non avere da mangiare"*



**Ebraismo.** Nella religione ebraica, il digiuno è un modo con cui il credente afferma la sua dipendenza totale da Dio, e per dare gloria a Lui soltanto, come atto penitenziale ed espiatorio, una funzione purificatrice della persona, un modo per espiare i peccati commessi nel corso dell'anno verso Dio e verso le persone, ed è anche come manifestazione di lutto.

Scrive il profeta Isaia a proposito del digiuno:

*“Nel giorno del vostro digiuno voi costringete a un duro lavoro i vostri operai. Voi digiunati tra liti e violenze, e percuotete con il pugno. Non mi interessa questo vostro digiuno: curvare la testa, sdraiarsi sul sacco e sulla cenere... No, non mi compiaccio del vostro modo di digiunare. Il digiuno che io voglio è questo: “che si spezzino le catene della malvagità, sciogliere i legami e rimandare liberi quelli che voi opprimete. Dividere il tuo pane con chi ha fame, accogliere in casa i poveri senza dimora, vestire chi è nudo, senza trascurare i tuoi famigliari”*

Quello che Isaia propone è il digiuno dall'ingiustizia, dall'oppressione, dalla violenza, dall'indifferenza, dallo sfruttamento dell'operaio e del povero, ecc. E' questo il digiuno profondamente religioso che Dio apprezza.



## **Cristianesimo**

Protestanti: Le Chiese protestanti, ad eccezione della Chiesa Anglicana, rifiutano le regole che prescrivono la obbligatorietà del digiuno così come sono stabiliti nei tempi dalla Chiesa cattolica. Martin Lutero riteneva che un cristiano potesse scegliere individualmente di praticare o meno il digiuno come esercizio spirituale per disciplinare il proprio corpo, e che il tempo e il modo di digiunare dovessero essere lasciati alla libertà e responsabilità individuali.

Ortodossi. Durante il digiuno gli Ortodossi si astengono volontariamente dalla carne, dai derivati del latte e dai dolci. Cercano, inoltre, di evitare tutti i tipi di piaceri e divertimenti. Me con la pratica del digiuno il cristiano ortodosso non deve badare tante al corpo, allo stomaco, ma alla condizione della sua anima. Allora il digiuno è un momento o un tempo per riprendere in mano la propria vita spirituale, per ritornare a Dio, attraverso la purificazione dello spirito, la preghiera, il pentimento, il cambiamento della sua vita. Di tutto ciò il digiuno è un mezzo molto importante.

Cattolici. Le persone più anziane ricorderanno certamente che il digiuno fa parte dei cinque precetti o norme o comandi della Chiesa cattolica. Essi non hanno una base biblica, ma fanno parte della tradizione. Il Catechismo della Chiesa Cattolica del 1997 li descrive così:

1. Partecipare alla Messa le domeniche e le altre feste comandate e rimanere liberi dalle occupazioni da lavoro e attività che potrebbero impedire la santificazione di tali giorni.
2. Confessare i propri peccati ricevendo il sacramento della riconciliazione almeno una volta all'anno.
3. Accostarsi al sacramento dell'Eucaristia almeno a Pasqua.
4. Astenersi dal mangiare carne e osservare il digiuno nei giorni stabiliti dalla Chiesa.
5. Sovvenire alle necessità materiali della Chiesa secondo le proprie possibilità.

Secondo il magistero della Chiesa, questi precetti sono il minimo del minimo per rimanere parte di essa e dirsi cattolici.

Il digiuno dei cristiani trova il suo modello e il suo significato nuovo e originale in Gesù. È vero che egli non impone in modo esplicito ai discepoli nessuna pratica particolare di digiuno e di astinenza. Ma ricorda la utilità del digiuno per lottare contro tutto ciò che di male è presente nel nostro cuore, nella nostra vita, in alcuni momenti particolarmente significativi, ne mette in luce l'importanza e ne indica lo spirito e lo stile secondo cui viverlo.

Gesù stesso a digiunato nel tempo delle 'tentazioni', che egli affronta nel deserto e che supera con la ferma adesione alla parola di Dio.

#### Alcune considerazioni.

Il mangiare appartiene al registro del desiderio, ma va oltre la semplice funzione nutritiva e riveste aspetti importanti di tipo affettivo e simbolico. L'essere umano, infatti, non si nutre di soltanto di cibo, ma di parole e gesti scambiati reciprocamente, si nutre di relazioni, di amore, di valori, cioè di tutto ciò che dà senso alla vita nutrita e sostenuta dal cibo. Il mangiare del resto dovrebbe avvenire insieme, in un rapporto di convivialità, di scambio che invece, purtroppo e non a caso, sta scomparendo o è già scomparso in una società in cui il cibo è ridotto a carburante da assimilare il più sbrigativamente possibile.

Il digiuno svolge allora la fondamentale funzione di farci comprendere qual è la nostra fame, di che cosa viviamo, di che cosa ci nutriamo, non solo e di ordinare i nostri appetiti intorno a ciò che è veramente centrale. E tuttavia sarebbe profondamente ingannevole pensare che il digiuno - nella varietà di forme e gradi che la tradizione cristiana ha sviluppato: digiuno totale,

astinenza dalle carni, assunzione di cibi vegetali o soltanto di pane e acqua -, sia sostituibile con qualsiasi altra mortificazione o privazione. Il mangiare rinvia al primo modo di relazione del bambino con il mondo esterno: il bambino non si nutre solo del latte materno, ma inizialmente conosce l'indistinzione fra madre e cibo; quindi si nutre delle presenze che lo attorniano: egli "mangia", introietta voci, odori, forme, visi, e così, pian piano, si edifica la sua personalità relazionale e affettiva. Questo significa che la valenza simbolica del digiuno è assolutamente peculiare e che esso non può trovare "equivalenti" in altre forme di rinuncia: gli esercizi ascetici non sono interscambiabili!

Con il digiuno noi impariamo a conoscere e a moderare i nostri molteplici appetiti attraverso la moderazione di quello primordiale e vitale: la fame, e impariamo a disciplinare le nostre relazioni con gli altri, con la realtà esterna e con Dio, relazioni sempre tentate di voracità.

Detto questo è utile precisare che il digiuno, come tutte le cose e le devozioni religiose, non ha valore e significato per se stesso, ma assume il significato, il valore e il motivo per cui la persona lo fa. C'è chi digiuna solo perché questo comanda la Chiesa oppure perché è una forma della tradizione, ma senza un motivo personale, interiore. C'è chi digiuna per manifestare in questo modo la propria vicinanza a chi vive situazioni personali difficili, come può essere una malattia; c'è chi digiuna per più giorni come segno di solidarietà, di carità, e destina ai poveri l'equivalente, in denaro, di un pranzo; c'è chi digiuna perché vuol capire qualcosa di chi patisce sempre la fame. Molti, dunque, sono i motivi ed il valore che possiamo attribuire al digiuno ma anche a tutto ciò che facciamo dal punto di vista religioso. Elemosina, preghiera e digiuno sono parole simili a dei contenitori e noi siamo coloro che a queste parole danno un significato specifico e personale attraverso il nostro modo di agire e di essere. Gesù ha detto: *«Non chiunque mi dice: “Signore, Signore”, entrerà nel regno dei cieli, ma colui che fa la volontà del Padre mio che è nei cieli»*.

E la volontà di Dio, secondo la testimonianza e l'insegnamento di Gesù, è operare per la giustizia, la pace, la carità, la condivisione ed essere al servizio dei poveri.

Così il mio digiuno, il tuo digiuno deve diventare gesto, comportamento, impegno che realizza, nel poco che ci è possibile e nella vita quotidiana, la carità, la pace, la giustizia in nome del nostro fratello e Signore Gesù Cristo.

