

LA DISCIPLINA DEL DIGIUNO

Ernesto D. Bretscher

Il sole era alto, avevano fame ed erano andati nella borgata per comprare un po' di provviste. Tornati, trovarono Gesù impegnato. Come al solito. Stava parlando con una donna della città vicina. Una samaritana.

Un fatto davvero inconsueto per i discepoli, abituati, da buoni Giudei, a non avere rapporti con loro. Ma aspettarono con pazienza che il Signore finisse. Quando finalmente la donna si allontanò, i discepoli gli si avvicinarono e gli offrirono del cibo. *“Maestro, mangia”*. Ma egli rispose: *“Io ho un cibo da mangiare che voi non conoscete”* (Giovanni 4:31-32).

Sbalorditi, i discepoli si chiesero: *“Forse qualcuno gli ha portato da mangiare?”* *“Il mio cibo è far la volontà di colui che mi ha mandato e compiere l'opera sua”*, ribatté Gesù (v.34).

Non aveva forse Dio descritto quale dovesse essere il vero senso del digiuno già tramite Isaia? *“Spezzare le catene della malvagità, sciogliere i legami del giogo, rimandare liberi gli oppressi, spezzare ogni giogo ... dividere il tuo pane con chi ha fame, portare a casa tua i poveri senza tetto, vestire chi è nudo, avere misericordia di quelli della tua stessa carne ...”* (Isaia 58:6-7).

Digiunare significa dunque astenersi dal cibo per fare queste opere di bene? Anche, ma non solo. La Samaritana se n'era andata. Gesù sembrava ormai libero, poteva pur concedersi una pausa. Invece no, Gesù non era per niente libero; anzi, ora iniziava la parte importante del suo lavoro. Aveva affidato alla Samaritana un messaggio e da lei dipendeva ora il proseguimento.

Con ogni probabilità Gesù sentiva l'esigenza di pregare, di intercedere, di combattere contro le forze spirituali perché quella donna non tornasse alle sue faccende domestiche ma parlasse agli altri della sua esperienza con il Signore. Andava sostenuta nella preghiera. Non possiamo esserne certi, ma con ogni probabilità Gesù sentiva il bisogno di assicurarsi tutto il sostegno dall'alto e per questo era più importante pregare che mangiare. Secondo il profeta Isaia, nel digiuno si tratta di *“far ascoltare la vostra voce in alto”* (58:4).

E infatti il risultato non si fa aspettare. La gente, toccata dalla testimonianza della donna, esce incontro al Signore e inizia un forte momento di evangelizzazione. A fine giornata il Signore viene invitato a rimanere in Samaria per altri due giorni. I Samaritani, i rigettati dai Giudei, riconoscono il Lui il Cristo, il Salvatore del mondo.

Digiuno e preghiera

Qual è dunque il senso del digiuno? La Parola di Dio, sia nell'Antico che nel Nuovo Testamento, ce lo propone in questi termini:

- *“... Si dispose a cercare il Signore e bandì un digiuno ...”* (2° Cronache 20:3).
- *“... proclamai un digiuno per umiliarci davanti al nostro Dio, per chiedergli un buon viaggio ... Così digiunammo e invocammo il nostro Dio ... ed egli ci esaudì”* (Esdra 8:21,23).
- *“... per un tempo per dedicarvi al digiuno e alla preghiera”* (1° Corinzi 7:5, Nuova Diodati).

Il digiuno è dunque strettamente collegata con il fatto di cercare il Signore per motivi precisi, solitamente collegati con quelli elencati da Isaia 58. È importante avere le idee chiare, sia sulle ragioni che motivano il digiuno che sugli obiettivi. Altrimenti sarà davvero difficile digiunare senza motivazioni sbagliate.

Gesù ci mette in guardia: potremmo digiunare *“per essere osservati dagli uomini”* (Matteo 6:1,16). Qualcuno potrebbe vantarsi del fatto che sia riuscito a digiunare venti giorni o addirittura quaranta come il Signore. Gesù ci raccomanda di vigilare sulle nostre motivazioni. Il digiuno ha senso solo se è fatto per farsi ascoltare dal Padre. *“Ma tu, quando digiuni, ungi il capo (oggi diremmo: fatti lo shampoo!) e lavati la faccia, affinché non appaia agli uomini che tu digiuni, ma al Padre tuo che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, te ne darà la ricompensa”* (Matteo 6:17-18).

Distrazioni

Gli impegni quotidiani sono certamente un impedimento perché il digiuno abbia efficacia. *“«Perché», dicono essi, «quando abbiamo digiunato, non ci hai visti? Quando ci siamo umiliati, non lo hai notato?» Ecco, nel giorno del vostro digiuno voi fate i vostri affari ed esigete che siano fatti tutti i vostri lavori”* (Isaia 58:3).

Non sappiamo se Gesù digiunasse spesso. L'episodio citato suggerirebbe di sì, anche se apprendiamo che i suoi discepoli non digiunavano (Matteo 9:14). Ciò che sappiamo è che amava appartarsi per pregare (Marco 1:35, 6:46). A volte, poi, digiunava perché era totalmente preso ministrando ai bisogni della gente. Ma nell'uno come nell'altro caso, lo scopo era sempre quello di cercare il Padre. Dalle parole di Gesù capisco che il digiuno del Signore è strettamente collegato con il fare la volontà del Padre e il compiere l'opera Sua. Questo a introduzione del nostro tema: **la disciplina**.

Per digiunare, ci vogliono motivazioni forti in quanto non è cosa facile; soprattutto quando si tratta di cercare il Signore per gli altri piuttosto che per problemi nostri. D'altra parte la disciplina del digiuno può anche diventare nel tempo una semplice pratica religiosa – *“Io digiuno due volte la settimana”* (Luca 18:12) – intesa a impressionare Dio o i fratelli, o al limite perché sentirmi bene con me stesso. È dunque importante tenere sempre sotto controllo le nostre motivazioni.

Il digiuno non è necessariamente l'astensione totale di cibi: Daniele fece un “digiuno parziale” per tre settimane, astenendosi dalla carne e dal vino (Daniele 10:3). Qualcuno può decidere di digiunare con pane ed acqua. Addirittura alcuni fanno dei digiuni “diversi” quali l'astensione dalla televisione per una o più settimane per dedicare il tempo alla preghiera. L'importante è che il fine sia quello di trovare il tempo per umiliarci davanti alla presenza di Dio e cercare la Sua faccia.

L'inizio del digiuno

Ora però vogliamo parlare del digiuno inteso in senso stretto, come astensione totale dai cibi. Dunque, decido di digiunare e di dedicare alcune ore alla preghiera.

Le difficoltà maggiori insorgono nella nostra mente. Il solo pensiero di astenerci dal cibo spesso provoca in noi i morsi della fame, crampi allo stomaco, sensazioni di debolezza, ecc. Se a causa dei nostri impegni dovessimo saltare un pranzo, il più delle volte non ce ne accorgeremmo nemmeno. Se invece un mattino decidiamo di digiunare, fin dalle prime ore della mattinata possiamo sentire i morsi della fame ... prodotti non da una reale esigenza di cibo, ma dalla nostra “paura” di aver fame. Il nostro corpo si è talmente abituato a mangiare a certe ore da “legarci” psicologicamente: al solo pensiero di dover saltare un pasto cominciamo già a sentirci male. Ma, anche se il problema è nella mente, esiste e pertanto va affrontato. La prima volta che si vuole

intraprendere un digiuno, se dovessero insorgere questi inconvenienti conviene iniziare “saltando” un solo pasto per dedicare quel tempo alla preghiera.

Il modo migliore è fare come Gesù: appartarci se possibile in un luogo solitario, lontani da ogni fonte di distrazione: il telefono, la voce dei famigliari, il campanello di casa, ecc. Da alcuni anni diversi di noi, quando vogliamo digiunare per qualcosa di specifico, utilizziamo una piccola baita isolata in montagna, dove siamo soli con il Signore. È davvero l'ideale in quanto riusciamo a concentrarci totalmente su di Lui. In quei momenti non viene neanche il pensiero del cibo.

Ma non tutti hanno a disposizione una casetta isolata. Vi sono diverse alternative che ho provato personalmente con successo come quelle di andarsene in un bosco, in un campo, lungo un fiume o sulla spiaggia del mare – posti comunque lontani da centri urbani e dal traffico – per poter essere il più soli e tranquilli possibile.

Ci si potrà sedere su una pietra, un tronco o un sediolino pieghevole che ci si è portati dietro. Conviene portarsi dietro anche la Bibbia, un blocchetto per gli appunti ed una penna. Spesso, mentre preghiamo, il Signore ci parla e ci sottolinea cose importanti che è utile appuntare. Sono questi momenti assolutamente unici, incoraggianti e spesso indimenticabili.

Partendo da casa conviene, quando possibile, non dire a che ora si conta di rientrare. Spesso si comincia ad avvertire la presenza del Signore nel momento di rientrare! Infatti, ciò che spesso succede è che nelle prime ore non si avverte nulla. Il Signore sembra davvero irraggiungibile. Pensiamo a mille cose diverse che non siano le ragioni per cui stiamo digiunando. Niente panico! Abbiamo un “avversario” che cerca di frustrarci e farci tornare a casa prima che riusciamo ad “incontrare” Dio.

“Volsi quindi la mia faccia verso il Signore Dio, per cercarlo con preghiera e suppliche, col digiuno ...” (Daniele 9:3). Notate l'espressione “per cercarlo”. Cercare significa che sento il Signore lontano, lo prego ma non lo sento, non lo tocco. Non si cerca qualcuno che è vicino! Perciò bisogna perseverare; insistere; non perdere la pazienza. E qualora non si riuscisse a percepire la tipica sensazione della presenza del Signore, non lasciarsi innervosire o spazientire. Il segreto è **riposare**. Adorare, ringraziare, lodare e benedire il Signore ciò che è, è a volte di gran lunga meglio che fare domande, pregare per nostri problemi o quelli degli altri, esprimere le nostre paure o sofferenze o lamentarci del diavolo o delle ingiustizie subite. Ed è la via per eccellenza per “trovare” Dio.

Un giorno o più

Chi digiuna per un giorno intero non dovrebbe incontrare alcun problema, tranne qualche piccolo brontolio da parte dello stomaco. Questo soprattutto se dovesse farlo in modo regolare, magari un giorno alla settimana. Le prime volte ci sono i problemi di natura psicologica di cui abbiamo parlato prima, ma dopo averne fatto l'esperienza alcune volte, queste difficoltà dovrebbero svanire del tutto.

Durante il digiuno è auspicabile bere molto, soprattutto acqua. Se non altro servirà anche ad una piccola “pulizia” fisiologica. È infatti riconosciuto dai medici e dietologi che digiunare un giorno alla settimana è utile all'organismo proprio per farlo riposare e permettergli di pulirsi un po'; essi raccomandano solo di bere molto. Per cui digiunare un giorno fa bene al corpo oltre che allo spirito!

Il secondo giorno è invece un po' critico, perché il corpo cambia sistema di alimentazione, passando alle riserve accumulate. Inizia infatti a far man bassa sui grassi stipati di qua e di là, responsabili della forma talvolta “antiestetica” del nostro corpo. Potranno comparire nausea, crampi – non pericolosi – allo stomaco, mal di testa, debolezza nelle gambe, ecc. Alcuni di questi malesseri sono causati dalle tossine presenti nell'organismo che si scaricano nel sangue, per cui queste sensazioni, anche se antipatiche, sono estremamente salutari.

Ci sono due modi per affrontare questi disagi. Il primo è rimanere in assoluto riposo e cercare di dormire un po' di più per, tra un sonno e l'altro, leggere, adorare, pregare, riflettere, "ascoltare", ecc. E bisognerà ricordarsi di bere molto per andare spesso in bagno. Questo aiuta i reni a liberarsi rapidamente delle tossine.

Ma ci si può anche occupare delle attività consuete, senza dedicare quel giorno particolare alla preghiera. In queste condizioni è infatti molto difficile concentrarsi. Gli impegni, il lavoro di tutti i giorni, i viaggi, le responsabilità, ecc. ci distrarranno dai nostri antipatici malesseri fisici, rendendo questa giornata meno "oppressiva". Inoltre, se si è impegnati in sforzi fisici, il sudare accelererà il processo di disintossicazione del corpo. Conviene però ricordarsi di portarsi dietro due o tre litri d'acqua da scolare durante il giorno!

Dal terzo giorno ci si potrà dedicare alla preghiera senza più alcun fastidio. Non ci sarà più la sensazione di debolezza né mal di testa, ci si sentirà proprio bene, anzi con una strana freschezza in testa. Ormai il corpo avrà già eliminato una buona parte delle tossine e sta utilizzando le riserve per il proprio consumo energetico. Questi sono certamente i momenti migliori per cercare il Signore e stare davanti a Lui.

Se qualcuno desiderasse fare un digiuno totale, astenendosi cioè anche dal bere, il consiglio è di non farlo prima del terzo giorno, dopo aver avuto cura di bere abbondantemente, e di farlo preferibilmente solo per un giorno. Il digiuno può protrarsi al massimo fino a quaranta giorni se si ha una buona costituzione fisica, dopo di che si potrebbero produrre danni all'organismo. Non sono molte nella Bibbia le persone che hanno digiunato tanto, forse solo Mosè e Gesù. Senza bere, invece, l'organismo resiste non molto oltre il terzo giorno.

La maggior parte dei digiuni biblici vanno tuttavia da uno a tre giorni. A meno che il Signore non metta sul cuore di digiunare più a lungo per qualcosa di specifico, non è il caso "strafare". Qualcuno ha digiunato due o tre settimane più per una scommessa con se stesso che per una chiara direttiva del Signore o per un vero peso spirituale.

Ricominciando a mangiare ...

Le raccomandazioni che seguono valgono solo per i digiuni di diversi giorni. Quando si riprende a mangiare bisogna andare cauti, mangiando poco alla volta e cibi leggeri. Se il digiuno si è prolungato per una settimana o più, è consigliabile ricominciare con succhi di frutta, minestre e poi verdure, prima di passare a cibi più impegnativi per l'organismo. Bisogna assolutamente evitare di iniziare con un pranzo o una cena normale, che potrebbero essere pericolosi fino a provocare blocchi intestinali, collassi o altri tipi di problemi.

Ed ora, buon digiuno a tutti! Possa il Signore trovare una generazione di intercessori e di operai pronti anche ad astenersi dal cibo per cercarLo e servirLo in modo da fare ascoltare da Lui la propria voce!