

Ha ancora senso il digiuno?

WILLIAM CONGDON, Tentazioni di Gesù nel deserto

Avvenire, 8 marzo 2009

di ENZO BIANCHI

Il digiuno è ascesi del bisogno ed educazione del desiderio. Solo un cristianesimo insipido che si comprende sempre più come morale sociale può liquidare il digiuno come irrilevante

Avvenire, 8 marzo 2009

In una stagione in cui i modelli offerti soprattutto alle giovani generazioni sono quelli della vanità, del successo a ogni costo, dell'esibizione, dell'incontinenza verbale e comportamentale, i cristiani dovrebbero avere il coraggio e la franchezza di testimoniare messaggi capaci di aiutare gli uomini a percorrere cammini di liberazione e non di asservimento a idoli e miti illusori e fallaci. E la Quaresima, tempo di "esercizio" per una vita spirituale più profonda e autentica, può essere l'occasione per richiamare tutti all'etica perché il problema economico, politico e sociale che affligge l'occidente è in ampia misura di natura etica, dunque un problema di coscienze e di scelte individuali che plasmano e progettano la convivenza civile.

Molto opportunamente il messaggio di Benedetto XVI per la Quaresima di quest'anno è un invito e un insegnamento sul digiuno cristiano che è anche pratica di sobrietà, un antidoto alla voracità e al consumismo, un rapporto con i beni che aiuti la qualità della vita degli esseri umani in società. Il discorso sul digiuno si colloca quindi nell'esercizio della coscienza individuale, ma riguarda la *societas* ed è essenziale per tracciare cammini di condivisione e di comunione.

Per questo è molto importante che la chiesa rinnovi il suo insegnamento sul digiuno, soprattutto oggi che esso viene riscoperto come valore per ragioni estetiche, salutiste, igieniste e anche ideologico-politiche. Questo dato fa sì che, nonostante l'ideologia consumista, il messaggio cristiano trovi un'accoglienza più attenta oggi rispetto ai decenni passati.

Eppure – in ambito occidentale e a differenza di quanto accade ancora oggi presso le chiese d'oriente – la pratica ecclesiale del digiuno è di fatto quasi scomparsa: l'astinenza dalle carni al venerdì liberamente sostituibile con altri gesti slegati dal rapporto con il cibo, il digiuno ascetico limitato a due soli giorni all'anno – il mercoledì delle Ceneri e il Venerdì santo – quello in preparazione alla comunione eucaristica ridotto formalmente a un'ora... Così una prassi vissuta già da Israele, riproposta da Cristo, accolta dalla grande tradizione ecclesiale d'oriente e d'occidente, è sempre meno presente, non più richiesta. Fenomeno apparentemente paradossale, perché se esaminiamo i dati biblici sul digiuno, troviamo che esso assume, fin dall'Antico Testamento, valenze molteplici e ancora attualissime. Da rito di dolore e di lamento che riveste anche caratteri penitenziali, comune a tante tradizioni religiose, il digiuno si sviluppa infatti come pratica che alimenta la preghiera, personale e comunitaria, e come preparazione all'incontro con Dio: emblematico in questo senso il digiuno chiesto a Mosè e al popolo di Israele prima del dono della Legge sul Sinai e della stipulazione dell'alleanza. E proprio questa dimensione di preparazione fa del digiuno una via privilegiata per un rapporto autentico con Dio e con gli altri, capace com'è di educare al rifiuto della voracità, a un contenimento dell'aggressività, a un implemento della condivisione, a una prassi di giustizia.

Nel Nuovo Testamento l'inizio del ministero pubblico di Gesù è significativamente preceduto da un digiuno prolungato: con esso Gesù respinge così gli assalti del tentatore (Mt 4,2), vincendo le dominanti che condizionano l'uomo e lasciando un esempio ai suoi discepoli. Dai quaranta giorni di Gesù nel deserto e dal suo conseguente operare il bene in mezzo agli uomini emerge con chiarezza il fine del digiuno: l'obbedienza alla volontà di Dio e al suo disegno di amore per l'umanità. Il cristiano non vive di solo pane, di cibo materiale, ma soprattutto della Parola e del Pane eucaristici, della vita divina: una prassi personale ed ecclesiale di digiuno fa parte della sequela di Gesù che ha digiunato, è obbedienza al Signore che ha chiesto ai suoi discepoli la preghiera e il digiuno (Mt 9,15; Mc 9,29; cf. At 13,2-3; 14,23), è confessione di fede fatta con il corpo, è pedagogia che porta la totalità della persona all'adorazione di Dio. Venuti i giorni in cui "lo Sposo è tolto", dice Gesù, "i discepoli digiuneranno" (Mc 2,20), attestando così a loro stessi e alla comunità che ne attendono il ritorno pregando e digiunando.

Certo, il rischio di fare del digiuno un'opera meritoria, una performance ascetica è sempre presente, ma la tradizione biblica ammonisce che esso deve avvenire nel segreto, nell'umiltà (Mt 6,1-18), con uno scopo preciso: la giustizia, la condivisione, l'amore per Dio e per il prossimo: "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?" (Is 58,6). Ecco perché anche la tradizione patristica è molto equilibrata, sapiente ed esigente su questo tema: "Il digiuno è inutile e anche dannoso per

chi non ne conosce i caratteri e le condizioni” (Giovanni Crisostomo); “E’ meglio mangiare carne e bere vino piuttosto che divorare con la maldicenza i propri fratelli” (Abba Iperechio); “Se praticate l’ascesi di un regolare digiuno, non inorgogliatevi. Se per questo vi insuperbite, piuttosto mangiate carne, perché è meglio mangiare carne che gonfiarsi e vantarsi” (Isidoro il Presbitero)... Sì, il fine della vita cristiana è la carità, e il digiuno è sempre e solo un mezzo, ma la chiesa richiede questa prassi nella consapevolezza che il corpo va coinvolto nella preghiera e che la fatica: la lotta contro le tentazioni non possono essere ridotte a una dimensione intellettuale.

Così, per ritrovare la propria verità, quella verità umana che con la grazia diventa la verità cristiana, occorre pensare, pregare, condividere i beni, conoscere il male che ci abita, ma anche digiunare quale disciplina dell’oralità. Il mangiare appartiene al registro del desiderio, deborda la semplice funzione nutritiva per rivestire rilevanti connotazioni affettive e simboliche. L’essere umano in quanto tale non si nutre di solo cibo, ma di parole e gesti scambiati, di relazioni, di amore, cioè di tutto ciò che dà senso alla vita nutrita e sostenuta dal cibo. Il mangiare del resto dovrebbe avvenire *insieme*, in una dimensione di convivialità, di scambio che invece, purtroppo e non a caso, sta a sua volta scomparendo in una società in cui il cibo è ridotto a carburante da assimilare abbondantemente e il più sbrigativamente possibile.

Il digiuno svolge allora la fondamentale funzione di farci discernere qual è la nostra fame, di che cosa viviamo, di che cosa ci nutriamo e di ordinare i nostri appetiti intorno a ciò che è veramente l’unico necessario. 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.

Il digiuno è asceti del bisogno ed educazione del desiderio. Solo un cristianesimo insipido che si comprende sempre più come morale sociale può liquidare il digiuno come irrilevante e pensare che qualsiasi privazione di cose superflue (dunque non vitali come il mangiare) possa essergli sostituita: è questa una tendenza che dimentica lo spessore del corpo e il suo essere tempio dello Spirito santo. In verità il digiuno è la forma con cui il credente confessa la fede nel Signore con il suo stesso corpo, è antidoto alla riduzione intellettualistica della vita spirituale o alla sua confusione con lo psicologico.

In questo senso la quaresima può essere davvero il tempo propizio che ci riporta, ci fa tornare – è il senso primario della conversione – all’autenticità di una vita cristiana secondo la volontà di Dio, anche nelle sue espressioni di sobrietà e di asceti. Così il digiuno può assumere di nuovo i suoi connotati più marcatamente biblici e cristiani: non una pur sana disintossicazione dalla bulimia generalizzata, non una semplice pratica per ritrovare il benessere fisico, ma un modo di esprimere con tutte le fibre del nostro essere il fatto che vero nutrimento per noi è ogni parola che esce dalla bocca di Dio, un reimparare la disciplina dell’oralità perché noi siamo ciò di cui ci nutriamo e la nostra bocca parla dalla pienezza del cuore. Un modo, il digiuno, anche di condividere con semplicità e immediatezza i beni di questa terra, dati a noi perché diventino di tutti e non di pochi; un modo di richiamare la nostra vigilanza sul fatto che l’astensione da praticare non è solo e tanto quella da un boccone di cibo, ma dal nutrirsi dell’ingiustizia, dall’ingrassare in potere e ricchezza a spese degli ultimi, dall’ignorare il fratello nel bisogno.

Il messaggio di Benedetto XVI per questa quaresima, così come le indicazioni della Conferenza Episcopale Italiana del 1994 sulla prassi del digiuno andrebbero prese sul serio e fatte oggetto della catechesi quaresimale, soprattutto in un tempo come il nostro in cui il consumismo ottunde la capacità di discernere tra veri e falsi bisogni, in cui lo stesso digiuno e le terapie dietetiche divengono oggetto di business, in cui pratiche orientali di asceti ripropongono il digiuno, e la quaresima è sbrigativamente letta come l’equivalente del ramadan musulmano, il cristiano ricordi il fondamento antropologico e la specificità cristiana del digiuno: esso è in relazione alla fede perché fonda la domanda: “Cristiano, di cosa nutri la tua vita?” e, nel contempo, pone un interrogativo lacerante: “Che ne hai fatto di tuo fratello che non ha cibo a sufficienza?”.

Enzo Bianchi

per approfondire il tema del digiuno cristiano:

Publicato su: **Avvenire**