
Il significato del digiuno

Autore: Elena Cardinali

Fonte: Città Nuova editrice

Cosa significa digiunare? Nel giorno delle Ceneri, con il quale inizia la Quaresima, una riflessione di Dag Tessore, autore de *Il digiuno*, edito da Città Nuova.

La pratica del digiuno (astenersi per un certo lasso di tempo più o meno lungo, da ogni alimento o da alcuni specifici alimenti) è tanto più universale e diffusa tra l'umanità, che difficilmente si troverebbe una religione o cultura, antica o moderna, in cui essa non esista.

La religione della Bibbia non fa eccezione. Nell'Antico Testamento il digiuno (in ebraico: *som*) è molto spesso evocato. Vediamo in quali contesti e con quale significato.

Non mangiare, anche solo per una giornata, è doloroso e faticoso; il digiuno è quindi inevitabilmente abbinato a una sensazione dolorosa. Non stupisce quindi che esso, nell'**Antico Testamento**, sia un'espressione di dolore e di sofferenza. Ad esempio, quando **Elia** profetizzò al malvagio **re Acab** tutte le sciagure che si sarebbero abbattute sulla sua perversa stirpe, il re, addolorato, «si stracciò le vesti, si coprì di sacco e digiunò» (1 Re 21,27; cf. anche Ne 1,4).

In particolare il digiuno, come in quasi tutte le religioni, così anche nella **Bibbia**, è *segno di lutto*: alla morte del **re Saul, Davide** e i suoi uomini fecero lutto, piansero e digiunarono fino alla sera su Saul e su **Gionata** suo figlio, sul popolo del Signore e sulla casa d'Israele, perché erano caduti di spada (2 Sam 1,12; cf. 2 Sam 3,35; Gdc 20,26); in occasione dei suoi funerali digiunarono per sette giorni (cf. 1 Sam 31, 13; 1Cr 10,12).

È naturale infatti che alla morte di una persona cara, chi è sopravvissuto senta in qualche modo che mettersi subito a mangiare e a godere dei piaceri del cibo sia per così dire "inopportuno": la persona morta diventa come un richiamo a sospendere per un momento la consueta corsa della vita quotidiana e spinge a entrare in una dimensione diversa, più seria, più grave: nel momento in cui vedo in faccia la morte, mi sento chiamato a fermarmi per riflettere; inoltre il dolore per la morte della persona cara mi suggerisce di rimanere vicino al suo corpo e di esprimere il mio affetto e la mia tristezza con il pianto e trascurando per un poco i miei bisogni e i miei piaceri.

Se è spontaneo fare lutto e digiunare per la morte o la sofferenza di una persona amata, a maggior ragione Israele si sentiva di dover piangere e digiunare quando a soffrire era il più Amato, cioè Dio.

Per questo motivo, ad esempio, **Mosè**, constatando i peccati del popolo e l'amore di Dio ferito e offeso, dice: «Per quaranta giorni e quaranta notti non mangiai pane e non bevvi acqua, a causa di tutti i peccati che avevate commesso facendo il male agli occhi del Signore per irritarlo» (*Dt 9,18*). Qui il digiuno significa: mentre gli altri mangiano e bevono e offendono Dio con i loro vari peccati, io invece Lo amo e Gli voglio stare vicino e voglio condividere con Lui la Sua amarezza e il Suo dolore. Così nell'antico Israele, fu istituito il digiuno del **giorno dell'Espiazione**, una volta all'anno, in cui tutto il popolo deve obbligatoriamente digiunare, in segno di dolore per le molte offese arrecate a Dio durante l'anno (cf *Lv 23, 27-32*)

[...] Notiamo a questo punto un altro aspetto importante del digiuno secondo la Bibbia, aspetto che, come gli altri, passerà naturalmente anche nel cristianesimo: il carattere pubblico e comunitario del digiuno. La comunità dei credenti infatti non è solo un insieme di individui, ma è un "corpo mistico". Per questo motivo le feste ebraiche e cristiane sono per loro natura comunitarie. È l'intero popolo che fa festa al Signore esultando, è l'intero popolo che si umilia al suo cospetto mortificandosi e digiunando.

[...] Gesù, se da una parte si oppose fermamente alla distorsione dell'idea di digiuno, che ne faceva solamente un modo per ottenere da Dio dei favori, e alla riduzione del digiuno a una formalità religiosa avulsa da una sincera conversione del cuore, fu però un grande maestro del digiuno. Egli stesso, come è noto, digiunò per quaranta giorni nel deserto e si pronunciò più di una volta su questo importante argomento.

[...] La Quaresima in quanto preparazione alla **Settimana santa della Passione del Signore** e in quanto imitazione del digiuno dei quaranta giorni che Gesù compì nel deserto, è chiaramente un periodo centrato sulla figura di Cristo e sulla sua morte redentrice. Tuttavia, al di là di questa specificità cristologica, la Quaresima è un tempo comunque di conversione, di ritorno a Dio, di ripensamento, di pentimento; è un tempo per riflettere sul cammino della propria vita, sul senso della propria esistenza, è un'occasione per fermarsi e chiedersi: dove sto andando? A che servono le attività che occupano tutta la mia vita, il lavoro, i divertimenti, gli impegni? Qual è il senso di tutto ciò? Quale ruolo ha Dio nella mia vita?

(tratto da Dag Tessore, [*Il digiuno*](#), Città Nuova, 2006)