

# UNDICESIMA SCHEDA

## Approfondimento del testo biblico

Questa integrazione è pensata in particolare per i Gruppi di ascolto che hanno particolare interesse all'approfondimento del messaggio biblico attraverso uno studio attento del testo scritturistico.

Il testo proposto dalla undicesima scheda del Sussidio rappresenta una forte polemica contro un culto formalista e, nel caso specifico, contro un digiuno che non si affianchi alla giustizia e alla carità. In questa integrazione vogliamo sviluppare una riflessione sul senso positivo del digiuno, secondo il pensiero biblico, senso che peraltro viene ripreso anche in vari passi del Nuovo Testamento.

### ***Senso biblico del digiuno***

Questa riflessione si concentra su uno dei cosiddetti 'tre pilastri del mondo', che sono le espressioni portanti della pietà giudaica, e che Gesù riprende riformulandole secondo lo spirito nuovo, coerente con la venuta del regno, che deve plasmare l'agire del discepolo. In sequenza, il testo evangelico di *Mt 6,1ss* prende in considerazione l'elemosina, la preghiera e poi appunto il digiuno. Nel leggere il testo matteoano, nonché gli altri testi biblici primo e neotestamentari, riguardanti il digiuno, siamo mossi non soltanto da preoccupazione esegetica, ma da quella circa il rilievo pastorale e spirituale della questione, aspetto che ha portato ad una nota pastorale della CEI: *«Il senso cristiano del digiuno e dell'astinenza»* (27 novembre 1994). La nota vuole sollecitare una ripresa più convinta e vigorosa della prassi penitenziale del digiuno, prassi che da dopo il Concilio sembra assai affievolita e svalutata.

Eppure, il digiuno potrebbe essere, da parte dei credenti, una coerente risposta alla sfida del consumismo, all'edonismo imperante, e un aiuto a ritrovare la dimensione penitenziale della vita cristiana, senza la quale anche la confessione dei peccati appare quasi una prassi sacramentale superflua.

Sia detto subito che il mondo biblico non conosce un digiuno dettato da preoccupazioni salutistiche, come rimedio agli eccessi del benessere. La ragione di ciò è facilmente comprensibile: si è in un mondo dove le risorse sono piuttosto scarse, e l'abbondanza di cibo è relegata ai momenti di festa. È vero che la Scrittura conosce anche situazioni di 'dolce vita' e di eccessi alimentari divenuti abitudinari; in tal caso il digiuno minacciato è la fame come castigo secondo la logica del contrappasso.

Inoltre il digiuno, nella società biblica, non ha la dimensione che oggi assume come mezzo di protesta civile, quale minaccia di autodistruzione per esercitare una pressione sull'autorità.

### **1. Il digiuno: mezzo di apertura a Dio**

Tutto ciò fa capire che il primo sforzo per apprezzare il digiuno quale prassi penitenziale del credente (ebreo o cristiano) è proprio la ricerca del suo significato secondo la Scrittura. Esso non è

l'affermazione della propria volontà, sia pure di un proprio legittimo diritto, bensì è un mezzo per aprirsi all'opera di Dio.

Tutto ciò è connesso ad una precisa concezione antropologica e teologica, di cui il Primo Testamento dà un'abbondante testimonianza. Anzitutto non si può concepire il digiuno come una forma di disprezzo del corpo, in quanto questo è rivestito di dignità divina, essendo creato da Dio. Piuttosto l'astenersi dal cibo deve rinvigorire lo spirito umano, poiché il bisogno del corpo tramite gli stimoli della fame e della sete rimanda incessantemente all'intenzione per cui si sta digiunando.

Peraltro, va anche affermato che il Primo Testamento non vede nel digiuno l'espressione della forma di un dominio di sé, così come avviene nel digiuno del Ramadan islamico, ma l'espressione di un'invocazione, un anelito, una preghiera fatta con il corpo. Ecco allora perché il digiuno non va solo dall'alba al tramonto, ma spesso da tramonto a tramonto, facendo sperimentare per un'intera giornata un bisogno profondo.

In definitiva, il digiuno è praticato in Israele come momento di professione di fede e di reale fiducia nell'unico Dio fonte di ogni bene e datore del cibo per l'uomo e anche del piacere della sessualità. Il digiuno è sentito come elemento necessario per superare le prove e far crescere la fiducia nel Signore.

## **2. Il digiuno: rito di lutto davanti al Signore**

Ovviamente il digiuno biblico presenta una sfumatura di aspetti collegati alle circostanze in cui esso è posto, ma ha comunque sempre una valenza religiosa, a partire dalla forma più radicale del digiuno, che è quella di uno dei riti di lutto. Digiunare per lutto è invocare la misericordia del Signore, dell'Unico che di fronte alla morte può dire una parola di vita, di consolazione, e riaprire un cammino di speranza. Per questo, Davide digiuna durante la malattia letale del bambino avuto dalla relazione con Betsabea; egli intende suscitare la misericordia del Signore, quasi strappare un suo intervento prodigioso in favore di quel piccolo, nella cui malattia Davide legge una sorta di castigo per il proprio peccato. È una specie di lutto anticipato, che dovrebbe smuovere il cuore di Dio (2Sam 12,16ss).

Tra i vari episodi di digiuno collegato al lutto ricordiamo quello degli abitanti di Iabes di Galaad, che seppelliscono le ossa di Saul e di Gionata uccisi in battaglia e digiunano per sette giorni (1Sam 31,13: «*Poi presero le loro ossa, le seppellirono sotto il tamarisco che è in Iabes e fecero digiuno per sette giorni*»). Il digiuno è un'invocazione a Dio in un momento di afflizione, di bisogno personale o comunitario, che diventa più evidente quando gli eventi sono luttuosi o comunque drammatici. Così, quando giunge la notizia della caduta di Gerusalemme, Neemia si mette in digiuno (Ne 1,4), e lo stesso fanno i giudei quando vengono a sapere dell'editto emanato da Aman, il nemico giurato di Mardocheo e del suo popolo (Est 4,3: «*In ogni provincia, dovunque giungevano l'ordine del re e il suo editto, ci fu gran desolazione fra i giudei: digiuno, pianto, lutto e a molti servirono di letto il sacco e la cenere*»).

## **3. Il digiuno: forma di rito penitenziale**

Il digiuno è quindi l'espressione di un dolore sincero, di una supplica accorata di fronte ad un'improvvisa calamità, ad una perdita irreparabile, ad una minaccia di morte. Proprio perché è un rito di lutto, si presta a diventare un rito penitenziale, in cui il credente manifesta di aver compreso che il peccato è davvero foriero di morte e della più grave sventura che si abbatte nella vita di una persona che vuole essere fedele al suo Dio.

Il digiuno è posto quindi come segno di consapevolezza per il proprio peccato, ma anche come

supplica per ottenere da Dio la grazia di non essere tentati oltre misura, di essere liberati dalla sua seduzione. Così il giorno di digiuno per eccellenza è il *giorno dell'espiazione*.

Leggendo *Lv 16* si vede bene come il digiuno debba essere sempre accompagnato da una preghiera supplice e come esso la corrobora con una sorta di umiliazione del corpo che serve a frantumare la durezza del cuore, a mettersi in condizione di vera umiltà davanti a Dio. Per questo digiunare è detto anche “*umiliare l'anima*” (*Lv 16,29.31*).

Ovviamente è sempre possibile all'uomo recitare una parte, fingere una conversione che non c'è. È quanto fa Acab, re d'Israele, quando digiuna di fronte alla minaccia di Elia circa la distruzione della sua casa, per essersi impadronito della vigna di Nabot. Il paradosso è che il Signore è disposto persino a riconoscere un certo aspetto di sincerità in questo re malvagio che si strappa le vesti, indossa il sacco e va in giro con aria afflitta:

«*Quando sentì tali parole, Acab si strappò le vesti, indossò un sacco sulla carne e digiunò; si coricava con il sacco e camminava a testa bassa. Il Signore disse a Elia, il Tisbita: “Hai visto come Acab si è umiliato davanti a me? Poiché si è umiliato davanti a me, non farò piombare la sciagura durante la sua vita, ma la farò scendere sulla sua casa durante la vita del figlio”*» (*1Re 21,27-29*).

Ma su questo tema della sincerità del digiuno verremo più oltre, analizzando anche il dettato mateano, che stigmatizza il digiuno ipocrita. In ogni caso, bisogna riconoscere che il Primo Testamento (e anche il Nuovo) non dà corda all'aspetto ascetico del digiuno, che deve comunque essere considerato secondario rispetto alla sua valenza di *preghiera fatta con il corpo*. In tal senso il digiuno biblico non si può accostare a certe pratiche autoallucinatorie che la fenomenologia religiosa ci fa abbondantemente conoscere. Non mira a produrre esperienze interiori strane ed esaltate.

Piuttosto far penitenza e digiunare sono un atto di verità su sé stessi; la condizione di sofferenza e di disagio che comportano digiuno e penitenza ci richiamano alla nostra condizione di peccatori. Per questo nel Primo Testamento è spesso associato ai riti di confessione del peccato: «la coscienza del peccato, il dolore e il pentimento, la conversione e l'espiazione trovano nel digiuno la loro espressione più naturale ed immediata» (nota CEI, n° 3) (*1Sam 7,6; 1Re 21,27*).

Si capisce allora che le celebrazioni penitenziali, in tempo di calamità o per i grandi momenti della storia dell'Alleanza, si indicano giorni penitenziali e di solenne digiuno (*Gl 2,12-18; Ne 8,13-9,2*).

#### **4. Il digiuno: preparazione all'incontro con Dio**

Il digiuno contribuisce a dare forza all'atteggiamento di umiltà, che è necessaria per accogliere l'azione del Signore e mettersi alla sua presenza. Se il digiuno ha un valore di lutto per il peccato di purificazione, ne risulta quale stretto corollario di tale dimensione penitenziale anche una sua validità quale strumento per preparare il cuore all'incontro con Dio, così come fanno Mosè ed Elia e Daniele (*Es 34,28: «Mosè rimase con il Signore quaranta giorni e quaranta notti senza mangiar pane e senza bere acqua. Il Signore scrisse sulle tavole le parole dell'alleanza, le dieci parole»; 1Re 19,8; Dn 9,3: «Mi rivolsi al Signore Dio per pregarlo e supplicarlo con il digiuno, veste di sacco e cenere»*).

#### **5. Il digiuno: invocazione della salvezza e di un autentico discernimento**

Il digiuno è un modo per riconoscere fattivamente la propria debolezza e la propria incapacità a salvarsi nonché la propria indegnità a presentarsi al Signore, l'unico dal quale può venire la salvezza attesa. Ne risulta che il digiuno diventa un'ostensione corporea di questa consapevolezza.

Pertanto il digiuno serve a sostenere la supplica a Dio che solo può soccorrere, perché affretti il

suo piano d'amore (*Est* 4,3.16). Questa attesa della salvezza è per così dire sostenuta e approfondita dal prassi del digiuno e dal preghiera. Così le pagine bibliche offrono molte convincenti figure di giusti, uomini e donne che digiunano per invocare il soccorso di Dio su di loro e sul popolo. È, ad esempio, il caso delle eroine Ester e Giuditta («*Da quando era vedova digiunava tutti i giorni, eccetto le vigilie dei sabati e i sabati, le vigilie dei noviluni e i noviluni, le feste e i giorni di gioia per Israele*»- *Gdt* 8,6) e nelle pagine neotestamentarie delle figure di Giovanni il Battista e Anna figlia di Fanuele (*Lc* 2,37: «*serviva Dio con digiuni e preghiere*»).

Si digiuna inoltre perché Dio manifesti la sua volontà in situazione specifiche, nella convinzione che l'animo umano, preparato da un digiuno sincero da una preghiera perseverante, diventa più attento al desiderio divino e più capace di discernere i piani del Signore.

È utile qui riandare con la lettura a quanto narra il libro degli *Atti degli Apostoli* a proposito della comunità di Antiochia «*C'erano nella comunità di Antiochia profeti e dottori: Barnaba, Simeone soprannominato Niger, Lucio di Cirène, Manaèn, compagno d'infanzia di Erode tetrarca, e Saulo. Mentre essi stavano celebrando il culto del Signore e digiunando, lo Spirito Santo disse: «Riservate per me Barnaba e Saulo per l'opera alla quale li ho chiamati». Allora, dopo aver digiunato e pregato, imposero loro le mani e li accomiatarono*» (*At* 13,1-3).

In un clima di raccolta, prolungata e intensa preghiera comunitaria, accompagnata – conformemente alla tradizione giudaica –, dal digiuno, dalla preghiera fatta con il corpo, si manifesta il disegno dello Spirito Santo. L'intera comunità è poi coinvolta in questa scelta mediante la preghiera e resa partecipe dell'impegno della solidarietà che significherà sostegno spirituale e materiale alla missione che i due stanno per compiere.

## 6. Il digiuno di Gesù e dei suoi discepoli

Il digiuno dei cristiani trova il suo modello e il suo significato nuovo ed originale in Gesù. Egli non pose ai discepoli nessuna norma sul digiuno «ma ricorda la necessità del digiuno per lottare contro il maligno e durante tutta la sua vita, in alcuni momenti particolarmente significativi, ne mette in luce l'importanza e ne indica lo spirito e lo stile secondo cui viverlo». L'episodio delle tentazioni è chiaro per il nostro tema (*Mt* 4,1 e par.), nel digiuno e nella preghiera Gesù rafforza la sua fiducia nel Padre e si prepara alla missione che sta per iniziare.

In *Mt* 6,1-6.16-18 Gesù valorizza questa pratica giudaica e ne critica solo i rischi di degenerazione formalistica e di ostentazione davanti agli uomini. Digiuno, preghiera ed elemosina sono un atto di offerta e di amore al Padre «*che è e vede nel segreto*». Sono dunque un aspetto essenziale della sequela di Gesù da parte dei discepoli.

È interessante notare in *Mt* 6,1ss. il ricorrere di una sorta di ritornello, che ogni volta si ripete per ognuno dei tre pilastri della pietà giudaica: «*E il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà*» (*Mt* 6,4.6.18). È chiaro come Gesù stabilisca la condizione previa di verità delle fondamentali *opere di pietà* (digiuno, elemosina e preghiera): la rinuncia ad una platea, ad avere degli spettatori, magari immaginari, delle proprie opere di pietà. Il testo vuole stigmatizzare esattamente l'esibizionismo, quell'ipocrisia che tende a strumentalizzare Dio. Così Gesù raccomanda di evitare l'ipocrisia nella pratica del digiuno, e positivamente indica nell'umiltà l'atteggiamento radicale della vita di pietà.

Anche nella controversia galilaica sul tema del digiuno Gesù non lo nega, ma lo riserva per i giorni nei quali lo Sposo sarà rapito (*Mc* 2,19ss). Il racconto della terza controversia in Galilea con il detto sul digiuno ci provoca seriamente: «*Gesù disse loro: «Possono forse digiunare gli invitati a*

*nozze quando lo sposo è con loro? Finché hanno lo sposo con loro, non possono digiunare. Ma verranno i giorni in cui sarà loro tolto lo sposo e allora digiuneranno».*

Anzitutto è una graffiante interpellazione che ci giunge dall'accusa rivolta ai discepoli di Gesù di essere dei festaioli, gente incapace di ascesi e di penitenza. Ebbene, paradossalmente l'accusa potrebbe essere rivolta anche a tanti strati della nostra società, e toccare intimamente perfino molti membri delle nostre comunità cristiane. Certamente però Gesù non interverrebbe a difenderci, come ha fatto nel caso dei suoi discepoli! La qualità della nostra 'festa' è ben diversa da quella dei Dodici, che lasciavano trasparire una sorta di 'invito allo sposalizio', nel loro essere gioiosamente con Gesù. La situazione si è invece tragicamente ribaltata. Riusciamo ad essere spensierati lontano dalla realtà della fede, che invece ci vede penserosi, corruciati e tristi. È il peggior servizio che possiamo rendere all'evangelo.

E se i discepoli di Gesù venivano rimproverati di non digiunare, non dobbiamo dimenticare che essi partecipavano ad una realtà in cui il digiuno e la penitenza erano abituali; proprio per questo la festa si caricava di significato, di forza, di speranza. Ora le nostre feste hanno perso la capacità di dire la novità del Regno, anche perché il quotidiano è troppo poco visitato da momenti in cui si pratica la mortificazione, la rinuncia, il digiuno.

Alla luce della parola del Vangelo, che ci parla di un digiuno che i discepoli faranno allorché sarà rapito loro lo Sposo, possiamo dire che il digiuno non è una pratica da abolire, ma da rimotivare, da approfondire, da valorizzare come preghiera fatta con il corpo, cioè con tutti noi stessi, e al cui centro vi è la meditazione amorosa della Passione e della morte del Signore, dello Sposo che per noi si è consegnato a morte.

Non ci può quindi essere vera alternativa tra digiuno (e altre pratiche ascetiche) e gioia evangelica. Piuttosto, un digiuno e un'ascesi fondati cristologicamente, non come esibizione di un merito, ma come modo per entrare in maggiore comunione con il Crocifisso, preparano il cuore all'esperienza della gioia che nasce dal sapere che in 'quella' morte noi siamo ri-nati e che nella vita del Risorto noi viviamo.

Il riferimento a Cristo e alla sua morte e risurrezione è essenziale e decisivo per definire il senso cristiano del digiuno e dell'astinenza, come di ogni altra forma di mortificazione: « *Se qualcuno vuol venire dietro a me, rinneghi se stesso, prenda la sua croce e mi segua*» (Mc 8,34). È infatti nella sequela di Cristo e nella conformità con la sua croce gloriosa che il cristiano trova la propria identità e la forza per accogliere e vivere con frutto la penitenza.

Ebbene Gesù è il modello del digiuno cristiano; così se egli digiuna all'inizio della sua vita pubblica così fa Chiesa primitiva in occasione di tappe importanti della sua missione (vedi, ad esempio, il già citato digiuno della comunità di Antiochia in occasione della missione di Saulo e Barnaba); e poi durante tal viaggio missionario: «*Costituirono quindi per loro in ogni comunità alcuni anziani e dopo avere pregato e digiunato li affidarono al Signore, nel quale avevano creduto*» - At 14,23).

E del resto, l'apostolo Paolo parlando della propria intensa e sofferta attività ministeriale menziona proprio la pratica insistente del digiuno: «*in ogni cosa ci presentiamo come ministri di Dio, con molta fermezza nelle tribolazioni, nelle necessità, nelle angosce, nelle percosse, nelle prigioni, nei tumulti, nelle fatiche, nelle veglie, nei digiuni*» (2Cor 6,4-5).