

**Diete, bilance e altre torture  
per non pensare alla fame degli altri**

**spiritualità e fast food**

# Il digiuno: il segno della conversione

di p. ANGELO CAVAGNA

**«Digiunare 27 giorni a sola acqua non è nulla,  
quando uno ha davanti agli occhi...»**

Nel giugno del 1987, iniziai un digiuno a oltranza salvo la vita, ossia salvo danni alla salute di carattere irreversibile. Tale digiuno fu condotto sotto controllo di un medico, che doveva darmi lo stop, quando avessi raggiunto il limite. Feci 27 giorni, solo ad acqua, senza aggiunta di sali, vitamine o altro, e senza alcun genere di sostitutivi (caffè, tè ecc.).

Feci un altro digiuno a oltranza all'inizio di gennaio 1990; il medico mi diede lo stop al 19° giorno.

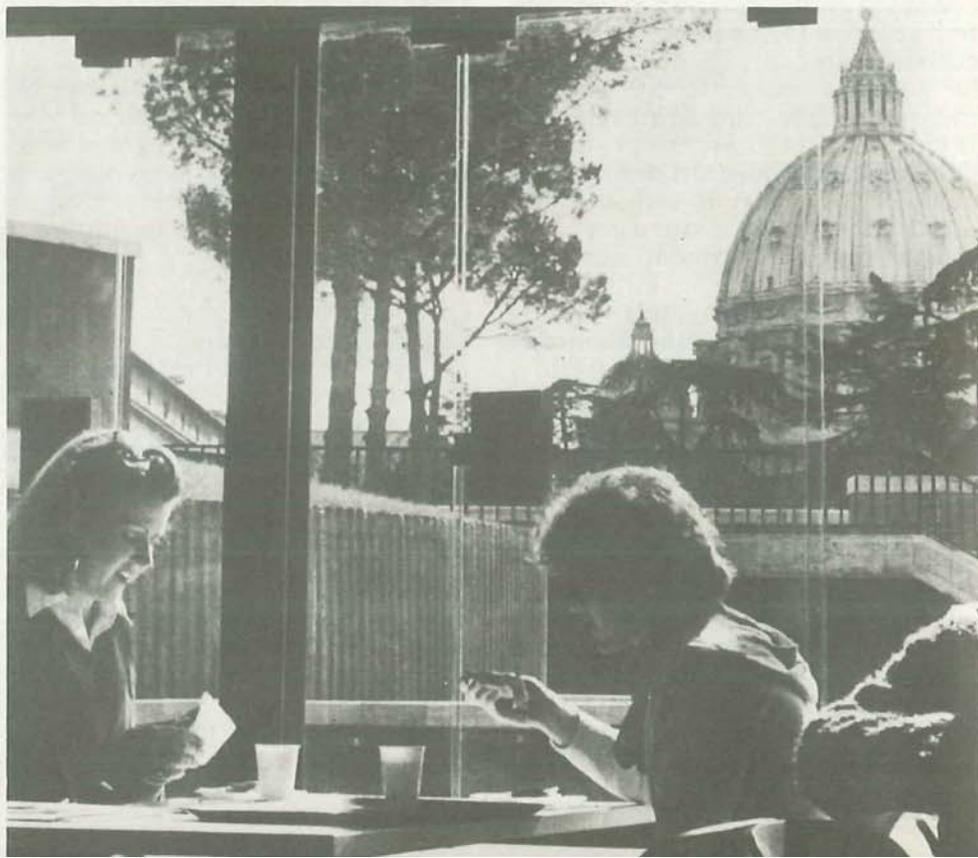
Mi è stato chiesto di descrivere la mia esperienza e le motivazioni. Lo faccio volentieri, nella speranza che giovi alla riflessione cristiana sul digiuno.

Il digiuno, come l'elemosina, la preghiera e il silenzio, caratterizza un po' tutte le religioni, in proporzioni e forme diverse. Oggi, nel cristianesimo, il digiuno appare ridotto al minimo, nella frequenza e nella forma. La frequenza del digiuno, dal punto di vista dell'obbligo religioso, riguarda due giorni l'anno: il mercoledì d'inizio della quaresima e il venerdì santo. Come pratica liberamente assunta al di fuori da ogni obbligo, sembra pure ridotta a pochi

casi, e praticamente inesistente. Quanto alla forma, le regole canoniche consentono un pasto intero e permettono di mangiare qualcosa

anche negli altri pasti.

Nella piccola comunità dehoniana in cui vivo da circa quattordici anni, il digiuno era stato riscoperto



e praticato liberamente, per puri scopi religiosi, assai prima del digiuno ad oltranza salvo la vita, legato alla campagna per una corretta applicazione della «legge-obiettori», prima, e per una nuova «legge-obiettori», poi. Si trattava di saltare un pasto o tutti i pasti, ogni venerdì, e di saltare la cena all'interno di una mezza giornata di «deserto», durante un ritiro o un campo di lavoro-studio, proposto ai partecipanti in forma libera ma rigorosa.

I motivi della nostra scelta-proposta di digiuno libero-rigoroso sono i seguenti.

### **Dimensione spirituale**

«Non di solo pane vive l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio» (Mt 4,4).

La prima ragione del digiuno è la fede in Cristo, che l'ha praticato. Prima di iniziare la vita pubblica, passò un lungo periodo di digiuno nel deserto. E, a quanto sembra, fu un digiuno rigoroso. Lo lasciò poi ai discepoli, che lo praticavano in forme più o meno libere. Troviamo ad Antiochia che, mentre i cristiani «stavano celebrando il culto del Signore e digiunavano, 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» (Atti 13,2-3).

Gesù, in questo lungo e rigoroso digiuno nel deserto (il deserto è connesso al silenzio) ne ha esplicitato il senso in forma lapidaria e scritturistica-veterotestamentaria. Lo ha messo in rapporto con una dimensione-fame-cibo spirituale della vita umana. Ci ha messi in guardia dal ritenerci soddisfatti dell'esaudimento dei desideri ed esigenze materiali. E' un netto invito a superare il materialismo e a riconoscere una vita soprannaturale, e quindi una realtà profonda, dinamica, divina, che ha bisogno di un cibo divino: la «parola che esce dalla bocca di Dio». E' questa fame di Dio, della sua Parola e dei valori che propone, che a volte si ignora o si finge di non sentire, o ci si illude di riempire con surrogati materialistici (consumismo, edonismo) o intellettualistici (cultura, ideologia), ma che è insopprimibile. Lo attesta s. Agostino: «Ci hai fatti per te, Signore, e il nostro cuore è inquieto finché non riposa in te».

Il materialismo è una tentazione forte, anche se più o meno avvertita,

che ci attacca tutti, compresi preti, religiosi e religiose; fa credere più ai nostri sforzi umani che non alla grazia di Dio, e quindi alla preghiera che ci unisce a Dio: «Senza di me non potete fare nulla... Lo spirito è pronto, ma la carne è debole» (Gv 15,5; Mt 26,41).

Il digiuno è un segno di uscita dalla dimensione materialistica della vita, in vista di evidenziare e ricercare il cibo spirituale. Se uno crede alla ineffabile divinizzazione dell'uomo, può ben capire e gustare queste cose.

### **Dimensione escatologica**

«Quando sarà loro tolto lo sposo, allora digiuneranno» (Mt 9,15). Così rispose Gesù a chi gli chiedeva spiegazione del fatto che i discepoli di Giovanni Battista e dei farisei si distinguevano per forti e frequenti digiuni, mentre i suoi discepoli non digiunavano.

Questa risposta contiene una serie di insegnamenti profondi. C'è anzitutto il richiamo alla meravigliosa realtà divina dell'uomo, per cui l'incarnazione-redenzione di Cristo introduce i credenti nella vita d'amore di Dio, in una unione da nozze divine: Gesù, Figlio di Dio incarnato, è lo sposo divino della Chiesa. Vi è poi l'accento chiaro alla Pasqua, quando Gesù sarà tolto dalla vista dei discepoli, attraverso la morte-risurrezione-ascensione al cielo. Ora il digiuno contraddistingue il tempo che va dall'ascensione di Gesù fino al giorno del suo ritorno per l'instaurazione del Regno nelle nozze eterne. Il digiuno cristiano è segno di questa fede incrollabile nel ritorno vittorioso di Cristo nel giorno del trionfo del suo regno d'amore, vita, verità, giustizia, pace e gioia; e quindi è segno dell'attesa fiduciosa e operosa del regno definitivo di Dio nell'eternità.

La prassi ecclesiale millenaria, che pone solitamente in giorno di venerdì i gesti di digiuno e di astinenza, risponde all'esigenza della Chiesa-sposa di ricordare il giorno della crocifissione del Cristo-sposo, nell'attesa operosa del suo ritorno finale.

### **Dimensione sociale**

Gesù raccontò la parabola del ricco epulone e del povero Lazzaro (Lc 16,19-31). Il ricco non digiunava mai e non metteva limite alla sua ingordigia. La conseguenza fu l'indifferenza per la fame altrui. La

parabola non parla direttamente del digiuno, ma è un chiaro avvertimento alla sobrietà nel soddisfare gli istinti materiali, in vista di accrescere l'attenzione, la sensibilità, la solidarietà e la generosità verso il prossimo. Digiuno ed elemosina, digiuno e impegno sociale si corrispondono, e sono il rimedio da opporre a consumismo-indifferenza.

### **Dimensione ascetica**

«Questa razza di demoni non si scaccia se non con la preghiera e il digiuno» (Mt 17,21). Così rispose Gesù agli apostoli mortificati che non erano riusciti a liberare un fanciullo indemoniato, successivamente da lui guarito, e che ne chiedevano la causa.

La risposta di Gesù è una «affermazione» e non una «spiegazione». La potenza di Dio, liberatrice dal male, è un dono che va chiesto con la preghiera connessa al digiuno. Non si tratta di ragionamento ma di ascesi. Per scacciare i demoni, ci si arriva soltanto con questi mezzi: preghiera e digiuno. Perché? Perché l'ha detto Gesù, nostra «via, verità e vita».

### **Fame di pace**

La pace è nel cuore del messaggio biblico cristiano; quella pace che, nel suo significato pieno di «shalôm», è pienezza di vita umana: materiale, spirituale, personale, familiare, sociale, politica.

La pace cristiana mira alla riconciliazione universale fra tutti i popoli, abbattendo i muri di divisione, contrapposizione, discriminazione, odio. Parte dal cuore, ma non si ferma al cuore; è uno spirito di umanità, mitezza e umiltà, che permea piano piano, come fermento, tutta la società. E' una pace che si gioca essenzialmente nel punto esatto e nel momento delle scelte personali, ma che si confronta e oppone vigorosamente alle strutture di violenza e di oppressione, risultanti dalle scelte personali e collettive di peccato: leggi ingiuste, sistemi disumani.

La pace biblica veterotestamentaria nella prospettiva messianica è già orientata al superamento delle strutture e alleanze militari (Isaia e Geremia) e già legata a una via di nonviolenza e di croce: il «servo di Jahwè», che segna inequivocabilmente il passaggio da una regalità davidica di potenza, alla regalità di Cristo crocifisso. La teologia o novità cristiana della pace, fa corpo con



La posta in gioco non è qualche privilegio in più per gli obiettori, ma la crescita del movimento per la pace e per la svolta nonviolenta, nel solco del regno di pace del Cristo, fermento della storia nella prospettiva escatologica.

### Un digiuno pubblico

Non sono mancate critiche a questa forma di digiuno: sarebbe fuori della tradizione ecclesiale; sarebbe una forma di ricatto e di pressione indebita contro le persone e la società.

Il digiuno, come preghiera, ha una valenza personale e una valenza sociale; ha forme riservate nel nascondimento della propria stanza e forme pubbliche come le celebrazioni eucaristiche nelle chiese, nelle piazze e negli stadi. Il digiuno pubblico è stato praticato fin dall'Antico Testamento, quando veniva indetto per tutto il popolo, dal re in giù, per creare un movimento di conversione collettiva o per scongiurare tragedie imminenti.

Il digiuno, per gli obiettori, in ultima analisi per la pace, si contrappone come gesto alla «struttura di peccato», quale è il sistema degli eserciti, che affama e dilania il mondo in mille forme, e ne sta preparando la fine con gli ordigni di morte che accumula. Sarebbe anticristiano non porre segni di conversione radicale da tali prospettive.

Il digiuno, come praticato in questa campagna per la lega-obiettori, non è un ricatto. Non è un meccanismo tecnico-costrittivo per nessuno, nemmeno morale, in quanto attuato senza mettere in pericolo la salute: «salvo la vita». E' un gesto simbolico, evocativo della fame di pace, nel senso sopra esposto, che parla alle coscienze, rispettandone pienamente la libertà. Se poi le coscienze raccolgono l'appello, lo fanno proprio e si coinvolgono nell'impegno per la pace, si ottiene il risultato di un movimento anche di valore politico. Ma questo avviene normalmente per l'azione della Chiesa (spirituale, pastorale), che pure ha risvolti politici, perché incidente sull'evoluzione complessiva della vita dell'uomo. In questo senso, la politica più vera è opera di santità. Scrivevo in un foglio di spiegazione: «Il digiuno non è un'azione direttamente politica. Lo è indirettamente, in quanto richiama alle coscienze il valore della pace. E' spiritualità che, se forte e autentica, si traduce in civiltà».

la teologia della croce. La pace cristiana, anche sociale, anche antimilitarista, si fonda sulla forza divina della preghiera e dell'amore. I grandi nonviolenti, non a caso in gran parte credenti, si riconoscono in questa risposta di Gandhi a chi gli chiedeva cosa avrebbe fatto in caso di attacco atomico contro l'India: «L'affronterei con un atto di preghiera».

La nonviolenza evangelica non è passività; ma la lotta per la giustizia e la libertà passa attraverso la croce, il sacrificio di sé, la denuncia aperta, la disobbedienza creativa, il coraggio della verità, il dialogo sincero, il perdono e l'amore dei nemici, non attraverso gli eserciti.

Questa pace di Cristo è iscritta al centro di quel cibo spirituale, costituito da «ogni parola che esce dalla bocca di Dio». Il digiuno, per il movimento degli obiettori, rientra direttamente e di diritto nel richiamo di Cristo alla necessità di un altro pane, che trova nel digiuno dal pane materiale il suo segno evangelico. I cristiani, proprio in quanto cristiani, devono essere «costruttori di pace».

Il digiuno, per il movimento degli obiettori, è pure iscritto nell'attesa dell'incontro finale del Cristo-sposo e del suo regno di pace, al quale i cristiani devono aspirare ardentemente, operando fin da oggi nella storia: «Non chi dice Signore, Signore, entrerà nel regno dei cieli, ma chi

fa la volontà del Padre mio...». Non chi dice «Pace, pace» sarà beato e chiamato figlio di Dio, ma chi, come s. Francesco d'Assisi, si adopera per far firmare ai contendenti patti di pace, invita i fratelli di fede a desistere dalle crociate e va, senza armi, dal «terribile nemico» a esporre il messaggio evangelico dell'amore, dà ai propri seguaci una regola tassativa: «Non accettino e non portino seco armi micidiali contro alcuno» (Regola del Terz'Ordine).

Il digiuno, per il movimento degli obiettori, esalta in modo speciale la dimensione sociale del digiuno cristiano. Il ricco epulone oggi è il mondo del consumismo e dell'edonismo, indifferente ai 40.000 bambini che muoiono di fame ogni giorno, mentre spende somme favolose in gozzoviglie e in armi. Digiunare 27 giorni a sola acqua non è nulla, quando uno ha davanti agli occhi la macabra montagna di 40.000 bambini morti di fame: una montagna di cadaveri che si rinnova ogni giorno.

Il digiuno, per il movimento degli obiettori, si unisce pure con la preghiera per scacciare il demone dell'odio, della guerra, del sistema di guerra. Sulla parola di Cristo, occorre pregare e digiunare anche per la pace. Questo l'hanno ben compreso una quantità di comunità cristiane che, nel corso della campagna per la nuova legge-obiettori, hanno unito il digiuno a veglie di preghiera: per me non c'è stata gioia più bella.