

# Indice

<i>Presentazione</i> .....	9
----------------------------	---

## Prima parte I FONDAMENTI DEL DIGIUNO

Introduzione.....	15
Il senso cristiano del digiuno e dell'astinenza....	23

### PER LA RIFLESSIONE INDIVIDUALE E DI GRUPPO

<b>Il digiuno nella mia vita.....</b>	<b>55</b>
---------------------------------------	-----------

Il digiuno nell'insegnamento di alcuni papi ....	57
--	----

### PER LA RIFLESSIONE INDIVIDUALE E DI GRUPPO

<b>Il significato dell'ascesi cristiana (Enzo Bianchi).....</b>	<b>85</b>
---	-----------

Il digiuno nella vita di alcuni santi .....	93
---	----

### PER LA RIFLESSIONE INDIVIDUALE E DI GRUPPO

<b>Brani scelti sul digiuno.....</b>	<b>124</b>
--------------------------------------	------------

Il digiuno nelle apparizioni mariane.....	131
---	-----

L'invito della Regina della pace attraverso i messaggi.....	142
--	-----

### PER LA RIFLESSIONE INDIVIDUALE E DI GRUPPO

<b>Interviste e testimonianze .....</b>	<b>164</b>
---	------------

## Seconda parte PRIMI PASSI E FRUTTI DEL DIGIUNO

Sette passi per il digiuno.....	191
I frutti del digiuno.....	206

PER LA RIFLESSIONE INDIVIDUALE E DI GRUPPO

Domande pratiche sul digiuno.....	216
-----------------------------------	-----

## Terza parte LA SANTA MESSA E IL DIGIUNO

Il pane della vita.....	231
Il digiuno eucaristico.....	238

## Quarta parte IL NOSTRO "SÌ": LA PREGHIERA NEL GIORNO DEL DIGIUNO

Digiuno e preghiera.....	247
Pregchiere all'inizio del giorno di digiuno.....	248
Preghiamo con la Chiesa durante la Quaresima.....	253
Meditiamo sul digiuno alla luce della Sacra Scrittura.....	261
Adorazione eucaristica nel giorno del digiuno.....	297

La Via Crucis nel giorno del digiuno.....	307
Il Rosario nel giorno del digiuno .....	325

## Appendice IL PANE E L'ACQUA

Il pane .....	355
<b>RICETTE .....</b>	<b>371</b>
L'acqua e la sua importanza .....	387



## Presentazione

*Perché un libro sul digiuno? Perché è una pratica che oggi ha perso di significato e appare come un'osservanza dei tempi passati, quando l'ascesi era ritenuta necessaria per andare in Paradiso. Nel nostro contesto attuale di società del benessere il digiuno ha assunto un altro significato e i motivi e gli obiettivi per cui esso viene messo in atto sono di tipo terapeutico e salutistico (per prevenire le malattie), dietetico (per dimagrire), estetico (per depurarsi e rigenerarsi). Alcuni poi lo utilizzano come mezzo di lotta e di protesta, con il nome più politico di "sciopero della fame".*

*Il digiuno non è sinonimo di dieta, occasione per perdere peso o rivendicazioni politiche. Il rapporto col cibo indica ben altro. Quando ci lanciamo sulle pietanze, quando consacriamo al cibo un'attenzione degna di ben altra causa, noi finiamo coll'aprire una finestra sulla nostra esistenza. Lo ammettiamo: siamo percorsi da un'ansia nevrotica, da un bisogno preoccupante di divorare, di riempirci, di colmare una fame profonda che nessun nutrimento riesce a calmare. Ecco il digiuno: un rapporto diverso con il cibo, per avvertire finalmente necessità fondamentali che cerchiamo di coprire, per provare fame e sete di Dio, ma anche per vivere una condivisione più*

*concreta con chi continuiamo a tenere fuori dalla nostra porta.*

*È troppo tardi oggi per riappropriarci del digiuno come prassi che ci conduce a una misura alta della vita cristiana? Assolutamente no! Anzi è necessario riproporlo, riscoprire l'anima, l'attualità, la necessità e la fecondità di questa pratica che porta il cristiano sulla strada della conversione e dell'intercessione, della giustizia e della ricerca dell'unità. Il digiuno è una dimensione costante della vita cristiana che la Chiesa propone accanto alla preghiera e alla carità, anzi ha senso proprio in funzione della preghiera e della carità. Per questo è necessario chiedersi che cosa dice la Chiesa del digiuno. Come lo definisce, come lo pensa, come lo vive? Quali le ragioni e gli scopi di questa pratica?*

*Scopriremo allora che l'originalità cristiana del digiuno sta nel suo essere vissuto come segno di conversione e di ritorno al primato dell'amore di Dio; nel suo essere vissuto in comunione viva con Cristo; nel suo essere animato dalla preghiera e orientato alla crescita della libertà, mediante il dono di sé nell'esercizio concreto della carità fraterna.*

*Il digiuno, dunque, è in primo luogo una "terapia" per curare tutto ciò che impedisce di conformare se stessi alla volontà di Dio e ha come sua ultima finalità quella di aiutare ciascuno di noi a fare di sé dono totale a Dio. Da qui la necessità di*

*collocare il digiuno nel contesto della chiamata di ogni cristiano a non vivere più per se stesso, ma per Colui che lo amò e diede se stesso per lui, e anche a vivere per i fratelli (Paolo VI, Paenitemini, cap. I).*

*Astenersi dal cibo consente al cristiano di esercitare e ribadire la sua libertà anche rispetto ai suoi bisogni fisici. Privarsi del cibo materiale che nutre il corpo facilita la disposizione interiore ad ascoltare Cristo e a nutrirsi della sua parola di salvezza. Con il digiuno e la preghiera permettiamo a lui di venire a saziare la fame più profonda che sperimentiamo nel nostro intimo: la fame e la sete di Dio. «Il digiuno svolge la fondamentale funzione di farci sapere 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 centrale. 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» (Enzo Bianchi).*

*Al tempo stesso, il digiuno ci aiuta a prendere coscienza della situazione in cui vivono tanti nostri fratelli. San Giovanni ammonisce: «Se uno ha ricchezze di questo mondo e, vedendo il suo fratello in necessità, gli chiude il proprio cuore, come rimane*

*in lui l'amore di Dio?» (1Gv 3,17). Digiunare volontariamente ci aiuta a coltivare lo stile del Buon Samaritano, che si china e va in soccorso del fratello sofferente (Benedetto XVI, Deus caritas est, 15). Scegliendo liberamente di privarci di qualcosa per aiutare gli altri, mostriamo concretamente che il prossimo in difficoltà non ci è estraneo.*

*Il digiuno rappresenta una pratica ascetica importante, un'arma spirituale per lottare contro ogni eventuale attaccamento disordinato a noi stessi. Il digiuno non è una dieta, non è una moda: la differenza è abissale. Privarsi volontariamente del piacere del cibo e di altri beni materiali aiuta il discepolo di Cristo a controllare gli appetiti della natura indebolita dalla colpa d'origine, i cui effetti negativi investono l'intera personalità umana.*

*Con la pratica del digiuno accogliamo l'invito del Maestro a vivere la nostra vita non come calcolo matematico, ma come abbandono provvidenziale a lui, senza alcuna ansia per le cose, ma in tensione verso l'altro e disponibili alle necessità dei poveri. Il senso autentico del digiuno ci inserisce in un cammino esodale di rinuncia a tutto ciò che è male e superfluo per immetterci in un percorso di gratuità, dono e condivisione vera.*

*Riproponiamo pertanto il significato del digiuno secondo l'esempio e l'insegnamento di Gesù e secondo l'esperienza della Chiesa. Valorizzando il*



*significato autentico e perenne di quest'antica pratica saremo aiutati a mortificare il nostro egoismo e ad aprire il cuore all'amore di Dio e del prossimo, primo e sommo comandamento della nuova Legge, compendio di tutto il Vangelo (Mt 22,34-40). Occorre, per questo, riscoprire l'identità originaria e lo spirito autentico del digiuno alla luce della Parola di Dio e della viva tradizione della Chiesa. La prima sezione del libro affronterà questi temi.*

*Nelle successive parti ascolteremo l'insegnamento sul digiuno di alcuni Sommi Pontefici e di alcuni santi: ci ricorderanno che il digiuno non è fine a se stesso, ma è un mezzo per riconoscere e per accettare la volontà di Dio, per invocare la grazia nel perseverare a compierla, per essere disponibili ad accettare il progetto divino e incamminarsi così sulle tracce di Gesù Cristo.*

*Infine, non può mancare la preghiera, nostro vero nutrimento quotidiano. Preghiera e digiuno non sono un peso o un dovere, ma piuttosto una celebrazione della bontà e della misericordia di Dio verso i suoi figli.*

*Non resta altro che accettare l'invito a meditare sul digiuno, ma soprattutto a farne l'esperienza come atto d'amore nei confronti di Dio.*



prima parte

# I FONDAMENTI DEL DIGIUNO



# Introduzione

Quando si parla di digiuno spesso si pensa, anche tra i cristiani, che sia qualcosa di inutile o di obsoleto. Invece la prassi del digiuno e dell'astinenza appartiene da sempre alla vita della comunità cristiana, perché risponde al bisogno permanente del cristiano di continua conversione.

Quale valore e quale senso ha per noi cristiani il privarci di un qualcosa che sarebbe in se stesso buono e utile per il nostro sostentamento?

Le Sacre Scritture e tutta la tradizione cristiana insegnano che il digiuno è di grande aiuto per evitare il peccato e tutto ciò che a esso induce. Per questo nella storia della salvezza ricorre più volte l'invito a digiunare. Poiché tutti siamo appesantiti dal peccato e dalle sue conseguenze, il digiuno ci viene offerto come mezzo per riannodare l'amicizia con il Signore e raggiungere l'unico fine della vita cristiana: la comunione con Dio e con gli uomini. Anche i Padri della Chiesa parlano della forza del digiuno, capace di tenere a freno il peccato, reprimere le bramosie del "vecchio Adamo" e aprire nel cuore del credente la strada a Dio.

Porre un freno alle proprie pulsioni e ai propri bisogni, imponendosi digiuni mirati, cioè scelti in relazione a quanto riconosciamo che in noi va ridimensionato, sfronato, potato, è indispensabile

così come lo sono gli argini che delimitano il corso del fiume. Attenzione però a non ridurre la pratica al solo aspetto esteriore.

Con il digiuno il credente intende sottomettersi umilmente a Dio, confidando nella sua bontà e misericordia. Questo significa che chi pone al centro della propria vita l'amore per Dio e per il prossimo arriva a un corretto rapporto con le cose: non le idolatra, non fa dei beni materiali lo scopo della propria esistenza, ma li utilizza come mezzi per raggiungere quest'amore per Dio e per il prossimo. Per questo il digiuno appartiene alla vita e alla prassi penitenziale della Chiesa.

La parola "penitenza" suscita perplessità. In realtà questo termine, traduzione latina della parola greca "metanoia", che nella Bibbia significa "conversione" (capovolgimento che si deve operare nel modo di pensare, di sentire, di giudicare le cose; nel Nuovo Testamento adesione a Cristo e al Vangelo), designa tutto un insieme di atti interiori ed esteriori rivolti a riparare il peccato commesso e lo stato che ne consegue per il peccatore. La penitenza interiore del cristiano può avere espressioni molto varie. La Scrittura e i Padri insistono soprattutto su tre forme: il digiuno, la preghiera e l'elemosina, che esprimono la conversione in rapporto a se stessi, in rapporto a Dio e in rapporto agli altri. «Fa' attenzione che la soddisfazione, cioè

la penitenza, consiste in tre cose: nell'orazione per ciò che riguarda Dio, nell'elemosina per ciò che riguarda il prossimo, e nel digiuno per ciò che riguarda noi stessi, affinché la carne, che nel piacere ha condotto al peccato, nell'espiazione e nella sofferenza conduca al perdono» (sant'Antonio di Padova).

Il digiuno a servizio della fede coinvolge l'intera vita dell'uomo, è una vera e propria arma spirituale che sostiene il fedele nello sforzo di liberare il cuore dalla schiavitù del peccato per renderlo sempre più tabernacolo vivente di Dio. Non significa disprezzo per il corpo, ma costituisce un aiuto per acquisire padronanza su se stessi e per vivere con libertà la propria vita. La pratica del digiuno, cioè, reprime le concupiscenze, perché attraverso essa le passioni disordinate vengono come "snervate", toglie vigore a queste forze negative che sono in noi e dispone l'anima a contemplare le cose più alte. La chiamata al digiuno e all'astinenza è un invito a purificare la vita, a renderla trasparente, più leggera, per liberare la nostra esistenza da tutto ciò che la appesantisce e dunque fa sì che siamo maggiormente disponibili ad ascendere e a guardare in alto.

Il digiuno è un mezzo semplice che permette di rafforzare e dare stabilità al proprio autocontrollo. È garanzia di abbandono a Dio: fino a quando l'uomo

non è ancora padrone di se stesso (e dei suoi sensi) non può abbandonarsi completamente nelle mani di Dio.

Il digiuno è necessario anche per conoscere da cosa siamo abitati, è occasione per porsi domande essenziali: chi sono io, in realtà? Quali sono i miei desideri più profondi? Da cosa sono interiormente toccato? Quando sono insoddisfatto e quando, invece, nella pace? Il digiuno aiuta a scavare in profondità, a conoscersi nella propria intimità, nel segreto dove Dio vede e dove è trovato (Mt 6,6).

Il digiuno è la preghiera che si esprime attraverso il corpo. Anselm Grün dichiara: «Il digiuno è il pianto del nostro corpo che sta cercando Dio, il grido del nostro animo più profondo, del nostro profondo più profondo col quale, nella nostra estrema impotenza, noi affrontiamo la nostra vulnerabilità e la nostra nullità, per gettarci completamente nell'abisso della incommensurabilità di Dio». Nel digiuno, infatti, la nostra preghiera si fa corporale, si incarna in ciascuno di noi e si completa in questo confessare attraverso le fibre del nostro corpo che noi cerchiamo Dio, che desideriamo la sua presenza per vivere, che oltre al pane abbiamo bisogno della sua Parola (Mt 4,4).

Il vuoto fisico provocato dal digiuno ci aiuta a comprendere il nostro vuoto spirituale e il nostro bisogno di Dio. Scopriamo che le nostre abitudini

sono abitate dal suo amore. Nel digiuno, che è la rinuncia a qualcosa di buono e legittimo, tocchiamo la nostra libertà: scopriamo che ognuno è molto di più dei propri bisogni, delle proprie necessità fisiche, dei propri gusti e delle proprie tendenze. Il digiuno ci dispone a fare esperienza della potenza di Dio che «sconfigge il male, lava le colpe, restituisce l'innocenza ai peccatori, la gioia agli afflitti. Dissipa l'odio, piega la durezza dei potenti, promuove la concordia e la pace» (Preconio pasquale).

Digiunando arriviamo a comprendere la nostra dipendenza non dai beni materiali, ma da Dio, una dipendenza che non ci rende schiavi, ma ci libera.

Il digiuno, dunque, purifica il nostro animo e lo apre maggiormente a Dio, aiuta a discernere la nostra vera fame e ci fa capire se il nostro rapportarci a Dio e ai fratelli è autentico. Infatti il digiuno è anche pratica di solidarietà e di condivisione, è sinonimo di carità fraterna in tutte le sue forme; ci fa sperimentare che Dio ci ha fatti per essere insieme, che la vita si riempie quando è spesa per gli altri, che tutti abbiamo bisogno di tutti, che le nostre indigenze sono una grazia che ci salva dalla presunzione e ci spinge a tendere le mani per dare e per ricevere. Scopriamo che le relazioni con gli altri sono la condizione per essere veramente liberi e felici, e che ogni prossimo non solo è simile a noi, ma è nostro fratello.

Il digiuno che la Chiesa prospetta rientra in un processo più complesso di conversione, cioè in un radicale decentramento che fa passare dall'io a Dio. Ma per cedere è necessario possedersi! In questo cammino, gli interessi propri cedono il passo a quelli di Dio, l'orizzonte si spalanca sulla vastità del mondo e ai fratelli viene restituito il posto che compete loro. Ecco allora che si impone un digiuno più radicale: quello che mette a tacere l'avidità del possesso, la smodata bramosia di primeggiare, di imporsi, o anche quell'innato bisogno di farsi giustizia.

È evidente quindi che non si tratta di mantenere vuoto lo stomaco, ma di svuotare il cuore da quanto lo rende impraticabile agli altri.

In questo senso, il verbo digiunare si coniuga con il verbo amare: solo così la materialità dell'atto acquista senso e spessore, perché ricondotto al suo movente e al suo fine: «Quando digiuniamo siamo spinti a discernere la qualità del nostro agire, le conseguenze dei nostri atti, la violenza che immettiamo nei nostri rapporti. Per il cristiano, poi, è confessione di fede fatta con il corpo, pedagogia che porta la totalità della persona all'adorazione di Dio» (Enzo Bianchi).

Il digiuno deve servire l'amore, deve produrre un cuore dilatato. Deve aumentare il grado di misericordia nel mondo, produrre un surriscaldamento di misericordia: «Quantunque ingentilisca il cuore,



purifichi la carne, sradichi i vizi, semini le virtù, il digiunatore non coglie frutti se non farà scorrere fiumi di misericordia» (san Pietro Crisologo). Se dietro al digiuno non c'è questa spinta all'amore le nostre sono rinunce o azioni che fanno solo "chiasso": ci stordiscono, ci illudono per un po' sul nostro cammino di fede, ma alla fine tutto rimane come prima e diventa vera anche per noi la famosa frase del *Gattopardo*: «Cambiare tutto perché niente cambi».

La nostra vita è troppo preziosa per non spenderla tutta e bene, contribuendo, per quello che siamo e come possiamo, ma senza scuse, a rendere migliore e più vivibile la vita di chi non può nemmeno scegliere di digiunare, perché la sua esistenza è già tutta un digiuno.

Facciamo un passo ulteriore e cerchiamo di comprendere ancora più profondamente il significato e il valore del digiuno, riappropriandoci di quel grande tesoro spirituale che ci hanno tramandato la tradizione e la vita della Chiesa, con il testo *Il senso cristiano del digiuno e dell'astinenza*, della Conferenza Episcopale Italiana; esso propone, in modo chiaro ed esaustivo, il significato del digiuno e dell'astinenza secondo l'esempio e l'insegnamento di Gesù e secondo l'esperienza spirituale della comunità cristiana, per poi inserire questa pratica nel nostro tempo.

