

La spiritualità biblica: Le discipline spirituali. Il digiuno. Prima parte.

In questa lezione vedremo:

1. La definizione di “digiuno”.
2. La motivazione per digiunare.
3. Per quanto tempo digiunare.
4. Tipi di digiuno.

“Quando le nostre menti sono condizionate dal pregiudizio o paralizzate dal modo di vedere tradizionale, possiamo meditare su una verità quante volte vogliamo, senza che essi ci tocchi. La nostra inibizione spirituale per quella verità ci permette sì di vedere, ma non di apprendere. La verità rimane assopita dentro di noi, compresa con la mente, ma non applicata spiritualmente. E questo è vero in modo particolare per il digiuno”.¹ (Arthur Wallis).

Il digiuno certamente è una disciplina spirituale utile per umiliare le nostre anime davanti a Dio ed è anche una dichiarazione che noi stiamo facendo sul serio. Purtroppo il digiuno o il digiunare oggi, è una cosa strana, fuori luogo o fuori moda, perché ricorda ad alcuni un certo tipo di cristianesimo medioevale, o le pratiche ascetiche estreme associate all'auto-mortificazione e alla flagellazione, quindi si ha paura che ci possa rendere fanatici. Altri pensano che il digiuno sia dannoso per la salute, sicuramente alcuni per ragioni mediche, non possono digiunare. Un altro motivo per cui il digiuno è trascurato è perché ci piace mangiare bene e anche molto (tre volte al giorno e quindi anche gli spuntini). Penso che molti, se fossero consapevoli che il digiuno, come disciplina spirituale è biblico ed è una pratica che arreca beneficio, allora ci penserebbero seriamente a praticarlo in una qualche misura secondo le proprie possibilità.

1. Definizione di digiuno.

Le parole bibliche riguardo il digiuno religioso (nēsteuō-digiunare; nēstis- digiuno; nēsteía- il digiuno) indicano astenersi dal cibo, infatti, la parola “digiuno” (nēstis) è formata da due parole: “nē ” che significa

¹ Arthur Wallis, Il digiuno voluto da Dio, Crociata del Libro Cristiano, Messina, 1998, pag.10.

“non” e da “esthíō” che significa “mangiare”, quindi non mangiare o che non mangia. Colui che digiuna, rinuncia a qualunque cibo per un tempo. Nei LXX ² i vocaboli greci rendono l’ebraico “šîm” digiunare. Insieme a questo troviamo l’innâh nepēš che equivale a mortificarsi (letteralmente umiliare l’anima) che indicava un rito di purificazione in cui vi rientrava anche il digiuno secondo F.S. Rothemberg. (Lev.16:29,31; 23:27,32; Num.29:7; Is.58:3; Sal.35:13).³ Quindi se volessimo dare una definizione biblica del digiuno possiamo dire che il digiuno è *l’astinenza volontaria di un cristiano dagli alimenti per fini spirituali* oppure *l’astinenza volontaria di un cristiano dagli alimenti per il bene di un’intensa attività spirituale o per il bene di qualche scopo speciale spirituale*. Dunque il digiuno è un atto volontario, non deve essere costretto.

2. La motivazione per digiunare.

Il motivo per cui il credente è chiamato a digiunare è: perché è biblico! Questo è un motivo valido per digiunare. Ci sono numerosi passi nella Bibbia che parlano sul digiuno per fini spirituali e ci furono anche diversi personaggi biblici che digiunarono come Mosè, Davide, Elia, la regina Ester, Daniele, Anna la profetessa, lo stesso Gesù, l’apostolo Paolo, ecc. Ci sono diversi passi che ci motivano a digiunare possiamo vedere alcuni esempi del Nuovo Testamento. In Matteo 4:2 e in Luca 4:2 leggiamo che Gesù digiunò all’inizio del Suo ministero per quaranta giorni e quaranta notti, secondo alcuni qui il digiuno di Gesù era di tipo religioso, quindi voluto spiritualmente parlando. In Matteo 6:16-18 leggiamo che Gesù condanna il digiuno esibizionistico ipocrita e poi esorta a digiunare non per farsi vedere dagli uomini, ma per Dio, quindi vediamo che Gesù dà per scontato il fatto che i discepoli avrebbero digiunato come per l’elemosina e per la preghiera: *“quando dunque fai l’elemosina”* (Matt.6:2), *“quando pregate”* (Matt.6:5). Anche se Gesù non comanda ai discepoli di digiunare, vi è il presupposto da parte Sua che il digiuno sarebbe stato una parte della vita devozionale dei Suoi discepoli, ha preso semplicemente per scontato che lo facessero. Quindi il Suo insegnamento sul digiuno è nel contesto del Suo

² Versione greca dell’Antico Testamento.

³ F.S. Rothemberg in Dizionario dei concetti biblici del Nuovo Testamento, Edizioni Dehoniane, Bologna, 2000, pag.472.

insegnamento sul dare e sulla preghiera. Ora nessuno dubita sul fatto che dobbiamo dare e pregare, anzi si usano anche questi passi di Matteo 6 per insegnare i principi del dare e del pregare. Inoltre poiché non vi è nulla qui o altrove nella Bibbia che vieta di digiunare, possiamo concludere che non è sbagliato oggi digiunare. Quindi il digiunare fa parte della devozione cristiana come il dare e il pregare. Gesù non voleva dunque abolire il digiuno, ma la sua degenerazione, Gesù voleva ripristinare il corretto uso del digiuno. Gesù condanna il tipo di digiuno ipocrita e vanaglorioso quello che si fa per il proprio orgoglio, ma non quello che si fa per il Signore! Il digiuno è una disciplina spirituale tra chi lo fa e il Signore, non va fatto per farsi vedere dagli altri!! Così ancora leggiamo che Gesù non vieta il digiuno dei discepoli: ¹⁴ *Allora si avvicinarono a lui i discepoli di Giovanni e gli dissero: «Perché noi e i farisei digiuniamo, e i tuoi discepoli non digiunano?»* ¹⁵ *Gesù disse loro: «Possono gli amici dello sposo far cordoglio finché lo sposo è con loro? Ma verranno i giorni che lo sposo sarà loro tolto, e allora digiuneranno.* (Matt.9:14-15). Nell'Antico Testamento la metafora dello sposo è stato più volte applicata a Dio (Is. 54:5-6, 62:4-5; Os. 2:16-20) e gli ebrei utilizzavano a volte il matrimonio in relazione alla venuta del Messia o con il banchetto messianico (cfr. Matt. 22:02; 25:1; 2 Cor. 11:2; Ef. 5:23-32; Apoc. 19:7, 9; 21:2). Gesù è lo sposo messianico, quindi l'età messianica si è levata con la Sua persona. Fino a quando Gesù (lo sposo) è con loro (con i discepoli) non c'è bisogno del digiuno perché è giorno di festa e non di lutto, ma verranno i giorni in cui lo sposo sarà tolto (probabilmente alla Sua morte) e allora gli amici di Gesù (i suoi discepoli) digiuneranno. Gesù, quindi non comanda loro a digiunare, ma profetizza semplicemente che lo faranno, per Gesù il digiuno era previsto. Nel libro degli Atti dopo l'ascensione di Gesù in cielo, vediamo che i credenti digiunavano (cfr. Atti 9:9; 13:3; 14:23), quindi il fatto che i discepoli digiunavano dopo la dipartita in cielo di Gesù, è un incoraggiamento oggi per noi nel praticarlo. Ovviamente non avrebbero digiunato secondo le vecchie forme cerimoniali dell'Antico Patto, ma secondo i principi e le nuove forme del Nuovo Patto in Gesù (Matt.9:16-17).

3. Per quanto tempo dobbiamo digiunare?

La Bibbia non ci dà nessun comando per quanto riguarda la frequenza o per quanto tempo dobbiamo digiunare. L'importante è, come per tutte le altre discipline spirituali, che il digiuno non sia fatto secondo una routine legalistica (per acquisire meriti da Dio con i propri sforzi;

per un piacere egocentrico e per orgoglio personale, per semplice formalità esteriore senza il coinvolgimento del cuore). Detto questo rispondiamo alla domanda: “*per quanto tempo dobbiamo digiunare?*” Nella Bibbia ci sono esempi di digiuni che duravano un giorno o parte di una giornata (Giu. 20:26; 1 Sam.7:6; 2 Sam.1:12;3:35; Nee.9:1; Ger.36:6), una notte (Dan. 6:18-24), tre giorni (Est.4:16, Atti 9:9), sette giorni (1 Sam.31:13, 2 Sam.12:16-23), quattordici giorni (Atti 27:33-34), ventuno giorni (Dan. 10:3-13), quaranta giorni (Deut.9:9, 1 Re 19:8, Matt.4:2), e digiuni non specificati (Matt. 9:14, Luca 2:37; Atti 13:2;14:2-3). Quindi possiamo dire che il digiuno è secondo il proprio desiderio (anche secondo lo stato attuale di salute)⁴ e come guida lo Spirito di Dio.

4. Tipi di digiuno.

Noi nella Bibbia troviamo diversi tipi di digiuno.

a. Digiuno normale.

Per digiuno normale s'intende l'astenersi dal cibo o da un'altra bevanda, ma non dell'acqua. Riguardo il digiuno di Gesù **Matteo 4:2** dice: *2 E, dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, alla fine ebbe fame.* **Luca 4:2** scrive che: *Durante quei giorni non mangiò nulla; e quando furono trascorsi, ebbe fame.* Dunque questi versetti ci fanno capire che probabilmente Gesù non mangiò nulla, ma probabilmente beveva, prova ne è il fatto che Luca ci dice che Gesù alla fine dei quaranta giorni di digiuno ebbe fame, non dice che ebbe sete.

b. Digiuno parziale.

Per digiuno parziale s'intende una selezione del cibo o una limitazione del cibo. Un esempio lo troviamo nella vita di Daniele. Daniele non si voleva contaminare con il cibo e le bevande pagane che probabilmente erano consacrate agli idoli e la loro consumazione significava attribuire a loro onore. Inoltre alcuni cibi che i pagani consumavano erano espressamente proibite dalla legge di Dio (Lev.11). Così Daniele prese in cuore la decisione di non contaminarsi con il cibo e il vino del re babilonese e chiese al capo degli eunuchi di non obbligarlo a contaminarsi (Dan.1:8-11) In **Dan.1:12** è scritto che Daniele disse al capo degli eunuchi: ¹² *«Ti prego, metti i tuoi servi alla prova per dieci giorni;*

⁴ In questo caso è meglio informare il proprio medico su che cosa comporterebbe un eventuale digiuno per la propria malattia.

dacci da mangiare legumi e da bere acqua; ¹³ in seguito confronterai il nostro aspetto con quello dei giovani che mangiano i cibi del re e ti regolerai su ciò che dovrai fare». Il maggiordomo rispose positivamente alla loro richiesta (Dan.1:14) Alla fine dei dieci giorni, Daniele insieme ai suoi tre amici avevano migliore aspetto ed erano più prosperosi di tutti i giovani che avevano mangiato i cibi del re (Dan.1:15). È scritto che il maggiordomo portò via il cibo e il vino del re che erano a loro destinati, e diede loro dei legumi (Dan.1:16). Vediamo ancora che sempre Daniele, dopo che ricevette una rivelazione da parte di Dio, fa ancora un digiuno parziale come troviamo scritto in **Dan.10:1-3**: ¹ *Il terzo anno di Ciro, re di Persia, fu rivelata una parola a Daniele, chiamato Baltazzar; la parola è vera e predice una grande lotta. Egli fu attento al messaggio e capì il significato della visione.* ² *In quel tempo, io, Daniele, feci cordoglio per tre settimane intere.* ³ *Non mangiai nessun cibo prelibato; né carne né vino entrarono nella mia bocca e non mi unsi affatto sino alla fine delle tre settimane.* Questo gli procurò anche la spiegazione della visione da parte di un angelo. Questo digiuno è utile quando non si può praticare quello normale, per le persone anziane o per coloro che non possono intraprendere il digiuno normale. Utile anche per chi non ha mai fatto un digiuno prima. Così nel digiuno parziale spirituale si può fare una selezione di cibi da consumare, per esempio di dolci, o saltare un primo o un secondo, ecc. senza però abbuffarsi di altro cibo per compensare questa mancanza!

c. Digiuno assoluto.

Nella Bibbia troviamo diversi casi di digiuno assoluto, vale a dire l'astensione dal mangiare come dal bere, di solito non più di tre giorni probabilmente (a meno di un miracolo) perché un periodo di più di tre giorni recherebbe danni fisici, infatti, il corpo può resistere per tanto tempo senza cibo, ma non a lungo senza acqua. Noi vediamo che Esdra digiunò non mangiando pane e bevendo acqua perché faceva cordoglio per l'infedeltà di quelli che erano stati in esilio (Esd.10:6). Così anche la regina Ester, in un momento di grande gravità (il popolo giudaico era minacciato di sterminio), fece riferire a Mardocheo questo: ¹⁶ *«Va', raduna tutti i Giudei che si trovano a Susa, e digiunate per me, state senza mangiare e senza bere per tre giorni, notte e giorno. Anch'io con le mie ancelle digiunerò allo stesso modo; e dopo entrerò dal re, sebbene ciò sia contro la legge; e se io debbo perire, che io perisca!»* (Est.4:16). Così vediamo un digiuno assoluto **miracoloso, sovranaturale**, quello di Mosè che alla

presenza di Dio non mangiò e bevve acqua per quaranta giorni e quaranta notti (Es.34:28; Deut.9:9-18). Anche Saulo (Paolo l'apostolo) dopo che gli apparve Gesù, non mangiò e bevve per tre giorni (Atti 9:9). Riguardo questi digiuni assoluti Arthur Wallis scrive: *“Comunque bisogna essere molto sicuri della guida divina per praticare tale digiuno per un periodo più lungo di tre giorni”*.⁵

d. Digiuni fissi e ufficiali nazionali.

Fino a ora abbiamo visto che il digiuno è praticato nella Bibbia di tanto in tanto quando c'è un bisogno e si tratta di una questione personale tra un individuo e Dio. Noi vediamo anche nella Bibbia che vi sono digiuni fissi e ufficiali, questi di solito erano collettivi. L'unico digiuno fisso prescritto dalla legge mosaica era il giorno delle espiazioni, ogni israelita doveva umiliarsi e offrire dei sacrifici consumati dal fuoco (Lev.23:26-27; Atti 27:9). Zaccaria 8:19 riportando le parole del Signore, parla di quattro di digiuni fissi per la commemorazione dei quattro eventi maggiori della distruzione di Gerusalemme (decimo mese, inizio dell'assedio 2 Re 25:1; quarto mese, caduta della città, Ger.39:2; quinto mese, distruzione della città e del tempio, 2 Re 25:8-9, settimo mese uccisione di Ghedalia, 2 Re 25:25). Il rischio di questi digiuni fissi, come le altre pratiche delle discipline spirituali, è sempre il rischio legalistico, abitudinario formale e vuoto, una pratica priva di contenuto spirituale (vedi per esempio Luca 18:11-12). Inoltre bisogna fare attenzione che non diventi una regola comunitaria, un'imposizione per tutta la chiesa. Vi sono aspetti positivi nel digiuno fisso come dice Arthur Wallis: *“Esso infatti non offre solo una regolare occasione di esame spirituale e di nuovi orientamenti, ma è anche un valido mezzo per risparmiare quella sempre più preziosa comodità chiamata ‘tempo’. Un digiuno fisso, praticato una volta la settimana, può significare recuperare dal nostro programma stracarico, il tempo occupato da tre o quattro pasti -forse un paio di ore- per investirlo in modo più specifico per il Regno di Dio, e specialmente nel ministero della preghiera . Esso è un tonico settimanale sia per l'anima che per il corpo e può essere anche uno strumento per la benedizione di altri”*.⁶

e. Digiuni non fissi e nazionali.

⁵ Arthur Wallis, Il digiuno voluto da Dio, Crociata del Libro Cristiano, Messina,1998, pag.19.

⁶ Arthur Wallis, op.cit.pag.35.

Vi erano dei digiuni non fissi, ma limitati alle occasioni di speciale bisogno e di emergenza. Possiamo fare due esempi. Il primo quando la tribù di Giuda fu attaccata da una coalizione di eserciti, da una moltitudine di soldati (Moabiti, Ammoniti ed Edomiti), il re Giosafat si dispose a cercare il Signore e bandì un digiuno per tutta Giuda. È scritto che: *Giuda si radunò per implorare aiuto dal SIGNORE, e da tutte quante le città di Giuda venivano gli abitanti a cercare il SIGNORE.* (2 Cro.20:4). L'esito della battaglia fu la vittoria per la tribù di Giuda, il Signore aveva teso l'imboscata all'esercito nemico mentre Giuda cantava di gioia e di lode!! Un altro esempio lo troviamo quando Esdra esortò gli esiliati di digiunare per la loro protezione, prima che intraprendessero il viaggio pericoloso di ritorno a Gerusalemme con gli utensili sacri per il tempio, con oro e argento in grande quantità, ebbene Dio li esaudì (Esd.8:21-23). Per altri digiuni comunitari vedi anche altri passi biblici (1 Sam.7:6; Nee.9:1-3; Est.4:16; Gioe.1:14; 2:15-16; Atti 13:29). Il digiuno comunitario è benedetto dal Signore! Sempre Arthur Wallis a proposito dice: *“Tutte le volte che leggiamo nella Bibbia di un'emergenza pubblica affrontata con un digiuno nazionale, troviamo senza eccezione che Dio rispose con la liberazione. Quando gravi crisi nazionali e internazionali ci stanno indubbiamente di fronte, sarebbe buono ricordarci di questa antica pratica biblica, di bandire un digiuno generale”.*⁷ Così anche quando una chiesa locale è in coma spiritualmente parlando è necessita di un risveglio, o quando la mondanità abbonda, o quando è minacciata dalla divisione, allora sarà il momento di un digiuno comunitario! Possiamo concludere con le parole del teologo Wayne Grudem riguardo l'efficacia del digiuno: *“ La maggior parte dei cristiani occidentali non digiunano, ma, se fossimo disposti a digiunare più regolarmente, anche per uno o due pasti, potremmo essere sorpresi di quanto più potere spirituale e forza avremmo nelle nostre vite e nelle nostre chiese”.*⁸ Molto utile per questioni pratiche riguardo al digiuno l'appendice del libro di Arthur Wallis: “Il digiuno voluto da Dio”, edizione CLC.

⁷ Arthur Wallis, op.cit.pag.37.

⁸ Grudem, W. A. Systematic theology : An introduction to biblical doctrine, Leicester, England; Grand Rapids, Mich.: Inter-Varsity Press; Zondervan Pub. House, 1994, pag.391.

Domande

1. Dai una definizione biblica riguardo al digiuno.
2. È biblico oggi digiunare? Motiva la tua risposta.
3. Quanti tipi di digiuno come disciplina spirituale troviamo nella Bibbia?

Bibliografia.

Arthur Wallis, *Il digiuno voluto da Dio, Crociata del Libro Cristiano*, Messina, 1998.

Dizionario dei concetti biblici del Nuovo Testamento, Edizioni Dehoniane, Bologna, 2000.

Dizionario Biblico, Claudiana editrice, Torino, 1992.

Donald S. Whitney, *Spiritual disciplines for the christian life*, Navepress, Colorado Springs, 1991.

Elwell, W. A., & Beitzel, B. J. (1988). *Baker encyclopedia of the Bible* (780). Grand Rapids, Mich.: Baker Book House.

Grudem, W. A. (1994). *Systematic theology : An introduction to biblical doctrine* (391). Leicester, England; Grand Rapids, Mich.: Inter-Varsity Press; Zondervan Pub. House.

Morris, L. (1992). *The Gospel according to Matthew* (225). Grand Rapids, Mich.; Leicester, England: W.B. Eerdmans; Inter-Varsity Press.

Richard J. Foster, *Celebrating of Discipline: The Path to Spiritual Growth*, HarpersCollins Publishers, Inc. 1998.

Swanson, J. (1997). *Dictionary of Biblical Languages with Semantic Domains : Greek (New Testament)* (electronic ed.). Oak Harbor: Logos Research Systems, Inc.

Vol. 147: *Bibliotheca Sacra* Volume 147. 1990 (588) (469). Dallas, TX: Dallas Theological Seminary.

Zodhiates, S. (2000). The complete word study dictionary : New Testament (electronic ed.). Chattanooga, TN: AMG Publishers.