

IL DIGIUNO

Redatto dal Pastore

Carlo Di Maddalena

Per digiuno s'intende l'astensione dal cibo e dalle bevande per un periodo di tempo prefissato per determinati motivi e circostanze.

Nella legge (cosiddetta Mosaica) non è menzionata nulla circa il digiuno, però nell'Antico Testamento viene ribadito dell'espletamento e dell'usualità con il quale tale comportamento e disposizione era corrente.

Purtroppo con grande rammarico ho constatato che oggi molti fedeli, chiese, ministri e pastori non praticano tale disposizione d'animo, di spirito e di corpo e trovandomi a ragionare intorno all'argomento del digiuno con un pastore mi ha letteralmente dichiarato che non pratica e non insegna alla chiesa di praticarlo in quanto lo ritiene obsoleta e fuori luogo. Espressamente disse: *“il digiuno è roba passata, d'altri tempi e nemmeno Dio lo richiede”*. Malauguratamente, oltre al digiuno, nell'attuale chiesa universale si riscontrano tanti insegnamenti fuori dottrina e non si trasmettono più gli ammaestramenti e le “pratiche” bibliche come pilastri e fondamento del credente. Citiamo ad esempio la consacrazione (2° Cron. 7:14 – Col. 3:1, 10 – Rom. 6:4), la santificazione (Ebrei 12:14), la contaminazione (2° Cor. 7:1), la meditazione della Parola di Dio (Giosuè 1:8), l'assiduità nel partecipare ai culti (che tra l'altro in molte chiese non si pronuncia più il vocabolo culto, bensì riunione o incontro Ebrei 10:25 – 12:28 – Matteo 4:10), la preghiera personale e collettiva (Matteo 6:6-13 – 1° Tess. 5:17), la ricerca del battesimo nello Spirito Santo o l'evangelizzazione (Atti 1:8 – 2:38, 39 – 8:25 – 1° Tess. 2:13). Anche il saluto con la “pace” insegnato e praticato dal nostro Grande Maestro è stato sostituito con il “ciao” (Luca 10:5, 6 – 24:36 – Giov. 20:19-21, 26 – Efesi 1:2); pensiamo ad esempio al culto dove è stata abrogata la preghiera da parte dei fedeli o la preghiera sacerdotale per l'inizio e la fine del culto stesso, la mancanza delle manifestazioni dei doni spirituali (carismi) che in alcune realtà non sono né ricercati, né insegnati e molti credenti non hanno nemmeno la conoscenza dell'esistenza, tralasciamo di parlare della genuflessione perché è divenuta una attitudine obsoleta riservata solo ai vecchi (1° Cor. 14:1-17, 26 – Salmo 95:1-11 – 2° Cron. 6:12, 13 – Luca 22:41) ecc... Potremmo citare tante e tante altre situazioni letteralmente cambiate che hanno trasformato e continuano a trasformare il corpo di Cristo rendendolo un monumento anziché un movimento.

Secondo il mio umile parere, stiamo perdendo l'orientamento e la guida dello Spirito Santo, la Sua permeazione attraverso l'olio e stiamo considerando più l'aspetto esteriore della vera cristianità piuttosto che il fondamento basato sulla Parola divina. In definitiva penso e sono totalmente convinto che tornando alle radici bibliche quale il digiuno, riusciremo a raggiungere un elevato livello spirituale e potremmo sedere nelle sfere celesti in Cristo Gesù; Efesi 2:6.

Taluni sono abituati a bere durante il digiuno perché la loro astensione è solo dai cibi solidi e sono convinti che questo caratterizzi il digiuno totale. In realtà tale attitudine definisce che il digiuno sia parziale, poiché ingerendo una bevanda, viene intaccata, ovvero, spezzata l'astensione.

Questa posizione viene presa poiché in alcuni riferimenti biblici inerenti il digiuno, viene citato il cibo e non la bevanda, ma è naturale che quando si parla di digiuno ci si riferisca ad una astensione totale anche se la bevanda nello specifico non è citata resta implicita alla circostanza.

In altra occasione quando si parla del “mangiare” è sottinteso che sia compresa anche la bevanda come nel caso di Elia quando l’angelo gli disse per ben due volte di alzarsi e di mangiare, ed Elia non mangiò solamente, ma accompagnò al cibo anche la bevanda. Inoltre, è sottinteso che digiunò per 40 giorni e 40 notti non toccando n’è cibo e n’è acqua. Ecco il testo in 1° Re 19:6-8:

Poi si coricò, e si addormentò sotto la ginestra; quand’ecco che un angelo lo toccò, gli disse: Alzati e mangia. Egli guardò, e vide presso il suo capo una focaccia cotta su delle pietre calde, e una brocca d’acqua. Egli mangiò e bevve, poi si coricò di nuovo. E l’angelo dell’Eterno tornò la seconda volta, lo toccò, e disse: Alzati e mangia, poiché il cammino è troppo lungo per te. Egli s’alzò, mangiò e bevve; e per la forza che quel cibo gli dette, camminò quaranta giorni e quaranta notti fino a Horeb, il monte di Dio.

Nelle precedenti citazioni bibliche sembrerebbe che il digiuno sia relativo solo ai cibi, ma parafrasando a quanto citato per il profeta Elia, possiamo comprendere come all’astensione sia compresa anche la bevanda.

Anche se la Parola di Dio non dà indicazioni circa il digiuno parziale, se si decide di consacrarsi per un periodo di tempo attraverso tale “tipologia” di digiuno (sia da cibo o da bevanda) non significa che sia errato o che Dio non lo gradisca, rimane una scelta personale avendo la consapevolezza di essere considerato un digiuno totale né tantomeno avere lo stesso spessore spirituale.

Se dovessimo pensare ad una “dipendenza” o ad una golosità di qualche alimento o bevanda, allora, per enfatizzare l’autocontrollo, il digiuno parziale con l’astensione del determinato alimento o bevanda, aiuterà ad avere il controllo e non il legame o la deferenza. Per una migliore spiegazione è opportuno chiarire che anche se non si sta parlando del vizio dell’alcolismo, o della bulimia nervosa che è caratterizzata da grandi abbuffate di cibo, per la liberazione dalla golosità o “dipendenza”, è opportuno fare un digiuno totale caratterizzato dalla disposizione volontaria del soggetto, e se necessario, richiedere anche una preghiera autorevole ad un ministro di Dio affinché vengano sciolti i legami. Ricollegandoci al discorso iniziale circa l’apparente digiuno parziale leggiamo i seguenti passi biblici:

Allora Davide si alzò da terra, si lavò, si unse e si mutò le vesti; poi andò nella casa dell’Eterno e vi si prostrò; e tornato a casa sua, chiese che gli portassero da mangiare, e mangiò. I suoi servi gli dissero: Che cosa fai? Quando il bambino era vivo ancora, tu digiunavi e piangevi; e ora ch’è morto, ti alzi e mangi! Egli rispose: Quando il bambino

era vivo ancora, digiunavo e piangevo, perché dicevo: Chi sa che l'Eterno non abbia pietà di me e il bambino non resti in vita? Ma ora ch'egli è morto, perché digiunerei;
2° Sam. 12:20-22,

Or gli uomini d'Israele, in quel giorno, erano sfiniti; ma Saul fece fare al popolo questo giuramento: Maledetto l'uomo che toccherà cibo prima di sera, prima ch'io mi sia vendicato dei miei nemici. E nessuno del popolo toccò cibo; 1° Sam. 14:24.

Allora Gesù fu condotto dallo Spirito su nel deserto, per esser tentato dal diavolo. E Dopo che ebbe digiunato quaranta giorni e quaranta notti, alla fine ebbe fame. E il tentatore, accostatosi, gli disse: Se tu sei Figliuol di Dio, dì che queste pietre divengan pani; Matteo 4:1-3.

Di seguito, alcuni esempi in cui la Parola di Dio cita chiaramente che il digiuno comprenda l'astensione da cibi e da bevande:

*E Mosè rimase quivi con l'Eterno quaranta giorni e quaranta notti; **non mangiò pane e non bevve acqua**. E l'Eterno scrisse sulle tavole le parole del patto, le dieci parole; Es. 34:28,*

*Poi Esdra si levò d'innanzi alla casa di Dio, e andò nella camera di Johanan, figliuolo di Eliascib: e come vi fu entrato, **non mangiò pane n'è bevve acqua**, perché facea cordoglio per la infedeltà di quelli ch'erano stati in esilio; Esdra 10:6,*

*Và, 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 donzelle digiunerò nello stesso modo; e dopo entrerò dal re, quantunque ciò sia contro la legge; e, s'io debbo perire, ch'io perisca!; Ester 4:16,*

*In quel tempo, io, Daniele, feci cordoglio per tre settimane intere. **Non mangiai** alcun cibo prelibato, **n'è carne n'è vino entrarono nella mia bocca**, e non mi unsi affatto, sino alla fine delle tre settimane; Dan. 10:2, 3,*

E i Niniviti credettero a Dio, bandirono un digiuno, e si vestirono di sacchi, dai più grandi ai più piccoli. Ed essendo la notizia giunta al re di Ninive, questi s'alzò dal trono, si tolse di dosso il manto, si coprì d'un sacco e si mise a sedere sulla cenere. E per decreto del re e dei suoi grandi, fu pubblicato in Ninive un bando di questo tenore:

*Uomini e bestie, armenti e greggi, **non assaggino nulla; non si pascano e non bevano acqua**; Giona 3:5-7,*

*E rimase tre giorni senza vedere, e **non mangiò n'è bevve**. Or in Damasco v'era un certo discepolo, chiamato Anania; e il Signore gli disse in visione: Anania! Ed egli rispose: Eccomi, Signore. E il Signore a lui: Lèvati, vattene nella strada detta Diritta, e cerca, in casa di Giuda, un uomo chiamato Saulo, da Tarso; poichè ecco, egli è in preghiera, e ha*

veduto un uomo, chiamato Anania, entrare e imporgli le mani perché ricuperi la vista; Atti 9:9-12.

Nel versetto sottostante, possiamo notare che anche alcuni Giudei, decisi a commettere un'abominazione nei confronti dell'Apostolo Paolo, furono determinati a non mangiare né bere, quindi a digiunare in astensione totale. Ciò ci fa comprendere che, se questo viene praticato da coloro che non conoscono il Signore, a maggior ragione (noi salvati) dovremmo riflettere sulla vera natura del digiuno, soprattutto sugli effetti positivi ed edificanti che ciò comporta ogni qualvolta riusciamo a digiunare. Attraverso il digiuno, realizziamo una forza spirituale imparagonabile ad altre forme di preghiera, riceviamo un rinnovamento interiore ed una straordinaria unzione grazie al flusso dello Spirito Santo che ci attraversa.

E quando fu giorno, i Giudei s'adunarono, e con imprecazioni contro sé stessi fecer voto di non mangiare n'è bere finché non avessero ucciso Paolo; Atti 23:12,

Dato che digiuno, significa astensione, e che si pratica per implorare la grazia Divina, differentemente dalla celebrazione della Cena del Signore, la preparazione al digiuno richiede l'astensione anche dai rapporti sessuali; Eccl. 3:5 – Dan. 6:18 – 1° Cor. 7: 5 e oserei aggiungere anche “dalle comodità” quotidiane: con questo non si vuole intendere che bisogna privarsi dell'auto, delle scarpe, della sedia o quant'altro necessita per la quotidianità, ma, per “comodità” ci si vuole riferire a tutte quelle abitudini che richiedono del tempo da dedicare per i nostri piaceri.

Si è scoperto che anticamente, nel digiuno erano incluse anche le astensioni dai “bagni e dai profumi”, da non intendersi nel senso di mancata “pulizia” personale. La ragione della “privazione” è semplice a capirsi giacché il vocabolo “bagno”, deriva dal greco *lutron*; *lùò* ed è usato sia per lavare, sia per bagnare (Giov. 13:10), mentre *lùomai*, designava il bagnarsi nella maniera di “fare il bagno” (Atti 9:37 – 16:33) e ciò richiedeva non poco tempo. Altrettanto, per il “rito” della profumazione, s'impiegavano diverse ore, per comprendere meglio il caso si potrebbe citare la preparazione della regina Ester, la quale era seguita da sette donzelle sotto la direzione Hegai, (Ester 2:12), dove in quel contesto il periodo di profumazione, durava dodici mesi.

Il concetto è al quanto chiaro, se nel periodo dedicato al digiuno, il tempo dedicato a “altro” è così corposo al punto da “rubare” tempo prezioso a quanto prefissato, sarebbe opportuno e di gran lunga migliore, evitare tutto ciò che comporta tale disappunto!!!

La terminologia “umiliare e affliggere l'anima” si riferisce anche al digiuno; Lev. 16:31 – 23:27, 32 – Num. 29:7 – Salmo 35:13 – 69:10.

Il giorno delle Espiazioni (Lev.16:29 – Atti 27:9) era una giornata dedicata al digiuno, ma, i mesi nei quali era indetto un digiuno erano quattro, cioè il quarto, il quinto, il settimo e il decimo: Zacc.8:19.

Si può stabilire sia un digiuno pubblico, sia privato in circostanze particolari e per scopi vari. Nella parola di Dio, troviamo il caso già citato, dove l'intento e il proposito del digiuno erano del tutto negativi, e coloro che l'hanno indetto erano pienamente convinti che il loro "voto" di non mangiare e di non bere fosse pienamente corretto ed efficace (Atti 23:12-15). Un simile presupposto è usato anche nel mondo dell'occulto, dove gli stregoni, streghe, maghi e maghe, digiunano affinché la loro malia abbia buon esito. Se i figli delle tenebre nutrono tali convinzioni e la praticano attraverso il digiuno, a maggior ragione i figli della luce dovrebbero essere, i propugnatori affinché ottengano le benedizioni e le risposte riservate a loro e soprattutto conducano una vita esaurientemente sotto l'impulso, la guida e l'approvazione del Grande Dio. Attraverso la pratica del digiuno, è assolutamente possibile realizzare le promesse divine e condurre una vita pienamente ripiena dello Spirito Santo.

Il risultato del digiuno comporterà quanto scritto dal profeta Isaia:

Allora la tua luce spunterà come l'aurora, e la tua guarigione germoglierà prontamente; la tua giustizia ti precederà, e la gloria dell'Eterno sarà la tua retroguardia. Allora chiamerai, e l'Eterno ti risponderà; griderai, ed egli dirà: Eccomi! Se tu togli di mezzo a te il giogo, il gesto minaccioso e il parlare iniquo, se l'anima tua supplisce ai bisogni dell'affamato, e sazi l'anima afflitta, la tua si leverà nelle tenebre, e la tua notte oscura sarà come il mezzodì; l'Eterno ti guiderà del continuo, sazierà l'anima tua nei luoghi aridi, darà vigore alle tue ossa; e tu sarai come un giardino ben annaffiato, come una sorgente la cui acqua non manca mai. I tuoi riedificheranno le antiche ruine; tu rialzerai le fondamenta gettate da molte età, e sarai chiamato il riparatore delle brecce, il restauratore dei sentieri per rendere abitabile il paese. (Isaia 58:8-12)

Nei precedenti versetti (Isaia 58:3-5) dello stesso capitolo, v'è la presentazione e il rigetto di Dio nei confronti di chi digiuna non secondo il giusto proponimento e la dovuta preparazione spirituale e nemmeno con l'appropriata attitudine, ecco quanto:

Perché, dicono essi, quando abbiam digiunato, non ci hai tu avuto riguardo? Perché quando abbiamo afflitto le anime nostre, non vi hai tu posto mente? Ecco, nel giorno del vostro digiuno voi fate i vostri affari, ed esigete che sian fatti tutti i vostri lavori. Ecco, voi digiunate per litigare, per questionare, e percuotere empivamente col pugno; oggi, voi non digiunate in modo da far ascoltare la vostra voce in alto. È questo il digiuno di cui mi compiaccio? Il giorno in cui l'uomo affligge l'anima sua? Curvar la testa come un giunco, sdraiarsi sul sacco e sulla cenere, è egli questo che tu chiami un digiuno, un giorno accetto all'Eterno?

Nel Vangelo di Matteo (6:16-18) troviamo descritti due atteggiamenti opposti: uno negativo e l'altro positivo, ciò evidenzia che purtroppo non tutti digiunano con sincerità. Anche nel primo libro dei Re (capitolo 21) riscontriamo una sbagliata attitudine al digiuno non gradita a Dio. Qui leggiamo la storia della morte di Naboth d'Izreel, che viene cospirata organizzando proprio un digiuno.

In ultima analisi leggiamo in Zacc. 7:5: *“Parla a tutto il popolo del paese e ai sacerdoti, e di: Quando avete digiunato e fatto cordoglio il quinto e il settimo mese durante questi settant'anni, avete voi digiunato per me, proprio per me?”*, possiamo intravedere l'importanza del digiunare per Dio. Il digiuno non è l'occasione per una dieta dimagrante o un'opportunità a cui ci si appella solo in occasioni specifiche o per mancanza di fame perché in precedenza si è esagerato col cibo, ma è una disposizione d'animo, di spirito e di corpo atta ad affrontare problemi personali di vario carattere.

Come soprascritto il digiuno viene indetto per molteplici circostanze e situazioni e la seguente carrellata di esempi vuole essere uno sprono ad accostarci a Lui anche attraverso tale esercizio:

- prima di prendere una decisione rilevante; Nehe. 9:1,2,
- per un problema; 2° Cron. 20:3,
- per l'esito di un incontro a causa di gravi problemi; Ester 4:3,16,
- per una notizia negativa; Nehe. 1:1-4,
- per un cordoglio; 1° Sam. 31:13 – 2° Sam. 1:12,
- per una calamità; Giona 3:5,
- prima di affrontare una guerra; Giud. 20:26 – 2° Cron. 20:3,
- per un viaggio importante annesso ad impegni o responsabilità; Esdra 8:21,23,
- per una consacrazione; Gioele 1:14 – Dan. 9:3,
- per un pentimento; Gioele 2:12,
- per il tormento della chiesa; Luca 5:33-35,
- per ottenere risposte e per afflizioni personali; 2° Sam. 12:16,
- per un servizio dell'opera; Atti 13:1-4,
- per una conferma ministeriale; Atti 14:23,
- per la liberazione da possessioni di alcune specie di demoni; Matteo 17:21,
- per qualsiasi richiesta di preghiera e di supplicazione che rientra nell'insegnamento biblico, che sia soprattutto secondo il volere divino e non secondo un nostro capriccio o per fini che non sono né di edificazione e né di altra utilità; Sal. 143:1 – Ef. 6:18 – 1° Tim. 2:1.

Alcune particolarità e “modalità”, circa l'osservanza del digiuno e il digiunante sono le attitudini quali il coprirsi con un sacco, spandere cenere sui capelli, lavarsi il viso, ungersi il capo, supplicare, gemere, fare singhiozzi di cordoglio e di penitenza (Isaia 22:12 – Dan. 9:3 – Gioele 2:15-17 – Matteo 6:16,18) perché il digiuno non deve assolutamente essere un'osservanza religiosa la quale serve per coprire ipocrisia e vanità.

È possibile digiunare per diversi giorni e per diverse volte, non v'è una regola fissa, ma, è importante che il credente abbia la giusta attitudine al digiuno (Salmo 109:24 – 2° Cor. 6:3-5) così, riscontriamo che si può indire il digiuno di:

- 1 giorno, in altre parole, il digiuno che dura dalla mattina alla sera; Giud. 20:26 – 1° Sam. 7:6 – Ger. 36:6,
- 3 giorni; Ester 4:16 – Atti 9:9,
- 7 giorni; 1° Sam. 31:13,
- 14 giorni; Atti 27:33,
- 21 giorni; Dan. 10:11-13,
- 40 giorni; Matteo 4:2 – Es. 34:28 – 1° Re 19:8,
- 2 volte la settimana (Luca 18:12), è necessario sottolineare che era uso comune digiunare due giorni la settimana non perché lo imponesse la Legge, ma semplicemente per una fantasticheria che correva in Israele, la gente “pia” soleva digiunare il lunedì e il giovedì perché presumeva che Mosè fosse salito al Sinai nell'occasione delle tavole di pietra scritte con il dito di Dio, circa il decalogo, proprio in quegli specifici giorni; Es. 31:18,
- parecchi ovvero, molti giorni; Nehe. 1:4
- spesso ovvero, frequentemente; Luca 2:37 – 5:33.

In conclusione, mi permetto di trasmettere un'esortazione affinché si possa capire l'importanza ma soprattutto il segreto che v'è nel digiunare. Se il Maestro il quale è legno verde, digiunò, penso che anche noi (legno secco) avendo molte necessità, dovremmo farlo ed anche frequentemente. Molto spesso ci lasciamo prendere da abitudini o faccende che ci occupano talmente tanto da non riuscire a dedicare del tempo per la nostra consacrazione e senza che ce ne accorgiamo il tempo scorre velocemente. I giorni, i mesi e addirittura gli anni si susseguono e abbiamo perso benedizioni, risoluzioni nelle varie difficoltà della vita e addirittura ritardato la nostra formazione spirituale non pesando e valorizzando l'importanza dell'attitudine al digiuno. Digiunando ci arricchiamo delle ricchezze celesti che ci renderanno più spirituali, inoltre, riusciamo a realizzare anche il metaschematismo (cambiamento progressivo interiore) che affinerà il nostro carattere e ci renderà sempre più simili a Cristo (Col, 3:8-10). Penso che sia giunto il tempo per proclamare l'incipit (inizio) per un cambiamento attitudinale per la nostra vita in rapporto con il cielo (ovvero, il luogo della presenza divina) e sintonizzarci sulla corretta e giusta frequenza che ci permetterà di ascoltare la voce proveniente dal trono di Dio. Ci indirizzerà per conseguire una condotta secondo il parametro di Dio. Con determinazione e convinzione vogliamo proclamare, prima a noi e poi agli altri, *“Venite, saliamo al monte dell'Eterno e alla casa dell'Iddio di Giacobbe; egli c'insegnerà le sue vie, e noi cammineremo nei suoi sentieri!”* Poiché da Sion uscirà la legge, e da Gerusalemme la parola dell'Eterno” (Michea 4:2), ed anche, *“Conosciamo l'Eterno, sforziamoci di conoscerlo! Il suo levarsi è certo, come quello dell'aurora; egli verrà a noi come la pioggia, come la pioggia di primavera che annaffia la terra”* (Osea 6:3).

Non facciamoci scoraggiare da coloro che proclamano e confondono le pecore di Cristo asserendo che sia sbagliato digiunare perché tale attitudine causa danni al corpo, poiché la mancata alimentazione contribuisce ad una disfunzione dell'apparato digerente. Se veramente fosse così, allora tutti coloro che hanno digiunato e coloro che continuano ancora oggi a digiunare stanno ascoltando la voce di Dio che risulterebbe devastante e non diligente arrecando danni.

E, nondimeno, anche adesso, dice l'Eterno, tornate a me con tutto il cuor vostro, con digiuni, con pianti, con lamenti! (Gioele 2:12), Ma tu, quando digiuni, ungi il capo e lavati la faccia, affinché non apparisca agli uomini che tu digiuni, ma al Padre tuo che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, te ne darà la ricompensa (Matteo 6:17,18).

Oltre a tutte le buone opere (Tito 3:8), a carità (Ebrei 10:24), a elemosine (Atti 9:36-39 – 10:2), a preghiere, supplicazioni e azioni di grazie (Col. 4:2), a fatiche, pene e veglie (2° Cor. 11:27), a opere pietose, donazioni, ospitalità, onore, zelo, fervore, servizio al Signore (Rom. 12.6-12), alla presenza nella casa di “Papà” (Atti 2:46 – Ebrei 12:25), alle evangelizzazioni (Marco 16:15), alle meditazioni (Giosuè 1:8 – Atti 17:11) e alle tante altre attività e opere servili che si compiono per il Signore, vogliamo essere di coloro che digiunano, digiunano e ancora digiunano.

Dio vi benedica.

Pastore Carlo Di Maddalena