

**A cura di Padre Jonas Abib**

# **DIGIUNARE COME.....???**

## **Consigli pratici**

### Introduzione

Tutti possiamo digiunare: giovani o adulti, gestanti o madri che allattano, anziani stanchi o ammalati. Tutti possono farlo senza che ciò arrechi alcun danno, caso mai se ne trarrà vantaggio.

Molte persone non digiunano perché non sanno come farlo; immaginano che sia una cosa molto difficile da fare ed anche "dolorosa" e che non ci riusciranno mai.

Per aiutare a chiarire dubbi e ad eliminare le paure di queste persone, ho scritto questo libretto sulla pratica del digiuno.

Quello che presento qui è frutto della mia esperienza. Non che io sia un modello: in verità sono stato un tipo piuttosto pigro; però, con il passare degli anni, ho accumulato delle esperienze che voglio condividere con voi.

Esistono molti altri libri dai quali poter apprendere di più sulla "mistica" del digiuno. In queste pagine, desidero affrontarne solo l'aspetto pratico.

Esistono più varianti. Ne tratteremo qui solamente quattro tipi che potranno esservi di grande aiuto in questa pratica.

## Il digiuno prescritto dalla Chiesa

Così è chiamato quello prescritto per tutta la Chiesa e che, perciò, è estremamente semplice perché adatto a qualsiasi persona.

Qualcuno potrebbe pensare che sia un digiuno di tutto riposo o che neanche sia realmente tale, perché troppo facile da mettere in pratica. Ma non è proprio così.

Questo modo di digiunare viene dalla tradizione della Chiesa e può essere praticato da tutti, senza eccezione. La base di questo tipo di digiuno è che si faccia colazione come d'abitudine, poi si consumi solo un pasto durante il resto della giornata. Si può scegliere tra pranzo o cena, secondo le proprie abitudini, la propria salute e il proprio lavoro.

Un'altro pasto sarà sostituito da un semplice spuntino, secondo le proprie necessità.

In questo modo, per esempio, se si sceglie il pranzo come pasto completo, a cena si mangi solo qualcosa che metta nella condizione di trascorrere il resto della notte senza accusare la fame.

L'importante, e qui sta l'essenza del digiuno, è la disciplina, il non mangiare niente oltre questi tre pasti. Quello che importa è troncare l'abitudine di "mangiucchiare", di aprire il frigorifero più volte al giorno per "spizzicare" qualcosa.

Evitare completamente, in questo giorno, le caramelle, i dolci, i cioccolatini, i biscotti e cose di questo tipo. Lasciare da parte le bevande rinfrescanti ed il caffè.

Per i più indisciplinati (e molti di noi lo siamo) già questo è un vero digiuno e di quelli difficili! In questo tipo di digiuno non si soffre la fame. Più le persone si impongono una disciplina, più mettono a freno la gola! Ed è proprio questa la finalità del digiuno.

Chiunque può praticarlo, perfino gli ammalati, poiché l'acqua e le medicine non lo interrompono; neanche se fosse necessario del latte per assumere queste ultime, poiché la disciplina sarebbe comunque mantenuta. Per gli ammalati o per gli anziani la disciplina può consistere addirittura nel fatto stesso di prendere le medicine - e prenderle correttamente.

## Il digiuno a pane e acqua

Questo digiuno consiste nel mangiare pane quando si ha fame e bere acqua quando si ha sete: nient'altro.

Non si tratta di assumerli contemporaneamente; al contrario, è proprio questo che si deve evitare.

E' meglio mangiare un poco di pane alla volta durante tutto il giorno. Si potrà constatare che questo acquisterà un nuovo sapore. Come pure si deve bere acqua varie volte nel corso della giornata. L'organismo ne ha bisogno. Perciò occorre berne anche quando non se ne ha voglia.

La cosa più importante, la regola è che si mangi solo pane e si beva solo acqua. Ripeto: non è per tacitare la fame e ancora meno la sete. Questa è una forma di digiuno che frena maggiormente la nostra gola che, in genere, ci fa agire solo per la pura e semplice soddisfazione di sé. Impone dunque la disciplina che combatte il vizio di mangiare tutto il giorno.

Nel digiuno a pane e acqua si consiglia di consumare pane di manioca che è molto sostanzioso, così come il pane integrale. Questi tipi di pane, essendo di grano integrale, sono sostanziosi ed evitano eventuali disturbi. Ma anche un comune panino è sufficiente per fare un buon digiuno, senza essere assaliti dalla fame.

## Il digiuno a base di liquidi

Il terzo tipo di digiuno richiede che si trascorra un'intera giornata senza mangiare nulla, limitandosi ad assumere liquidi: ci si alimenterà soltanto di questi. E' una modalità di digiuno molto efficace che tiene a freno la nostra gola e garantisce la disciplina.

Trattandosi di liquidi, si ha una grande varietà di opzioni e di combinazioni possibili, che mantengono bene alimentati e in forma senza interrompere il digiuno.

Si raccomanda di bere tè. Potendo scegliere, ne esistono di vari tipi. Caldo, con un poco di zucchero o miele, il tè nutre e mantiene caldo lo stomaco: cosa importante. Chi non può fare uso di zucchero o miele può usare dolcificanti o prendere la bevanda pura: così facendo si priverà del glucosio, che è un alimento, ma conserverà i vantaggi del tè e del calore. Preferendolo si può bere freddo o gelato, specialmente d'estate.

Aranciata, limonata e succhi di frutta sono pure indicati per questo giorno. Lo stesso dicasi per i succhi di legumi, di carote, barbabietole e verdure in genere. Occorre però stare attenti di bere solo il succo e non la polpa. Combinando frutta, legumi e verdure le possibilità di una buona alimentazione aumentano di molto.

I vari succhi, addolciti con zucchero, miele o dolcificanti, oppure bevuti assoluti, sono sempre nutrienti e lasciano leggeri e meglio disposti alla preghiera e alle altre attività intellettuali o fisiche.

Altra opzione possibile, per questo tipo di digiuno, è l'acqua di cocco, alimento completo che contiene tutti gli elementi per mantenere il fisico idratato e nutrito.

Tuttavia, per chi non avesse facilità nel reperire questa bevanda può far ricorso ad una bevanda "casalinga", che soddisfa molto bene le nostre necessità alimentari. Un bicchiere di acqua, con un cucchiaino di zucchero ed un pizzico di sale è un'ottima bevanda. Possiamo superare senza problemi un giorno intero ingerendo soltanto questa mistura. Ecco un eccellente digiuno.

Vi è chi passa l'intera giornata bevendo soltanto acqua: in questo caso si tratta di un digiuno totale che è possibile soprattutto a chi ha avuto modo di allenarsi in questo. Ci si può arrivare gradatamente con l'assunzione di soli liquidi fino ad arrivare al digiuno totale: succhi, tè, acqua di cocco, bibita casalinga e, infine, soltanto acqua. Niente impedisce di cominciare dal digiuno a pane e acqua. La persona allenata smette a poco a poco di mangiare riuscendo così ad arrivare al digiuno solo di acqua.

Non sto dicendo che si debba assolutamente fare questo. Sto solamente mostrando che è una cosa possibile e neanche troppo difficile. Si tratta di acquisire allenamento e disciplina: e qui sta l'essenza del digiuno.

La cosa importante è che questi tipi di digiuno lasciano il corpo leggero, ben idratato e lasciano riposare l'apparato digerente. La testa è rischiarata, la mente è aperta e ben disposta alle attività spirituali. Non soltanto alla preghiera e alla contemplazione; ma è anche più ricettiva allo studio, alla riflessione, alla lettura, agli scritti, ai calcoli, ai progetti, alle attività creative musicali e poetiche. Tutte le attività, nei campi in cui si vuole ottenere un miglioramento, sono favorite dal digiuno.

Un'importante osservazione da fare è che per svolgere un qualsiasi lavoro intellettuale, che esiga concentrazione e sforzo mentale, bere, mangiare, prendere caffè, fumare costituisce una pessima abitudine. Fa accumulare tensione su tensione. Questa abitudine, crea l'illusione che tutto ciò renda maggiormente attiva la mente e faciliti la creatività. In realtà, serve solo ad intossicare e aumentare la tensione.

Oltre a tè, succhi, acqua di cocco e bibite fatte in casa, si possono prendere in considerazione anche i brodi. Questi alimenti, in genere, si consumano caldi e, per di più, contengono sale, cosa altamente raccomandabile.

Chiunque, ma specialmente gli anziani ed i malati, possono fare un digiuno molto salutare a base di brodi che, come per i succhi, ve n'è una grande varietà.

Occorre fare attenzione, però, che dicendo brodi, non mi riferisco a zuppe e a minestre, sebbene si possono consumare anche brodi di carne. L'importante è che si consumi solo il liquido che, oltre tutto, ha il vantaggio di essere caldo, nutriente e di contenere sale.

Specialmente nelle fredde giornate invernali, l'uso del brodo costituisce un ottimo modo di digiunare poiché assicura l'ingestione delle calorie necessarie alle attività, specialmente a quelle spirituali.

## Il digiuno totale

In questo quarto tipo di digiuno non si prende nulla: si beve solo acqua.

Si raccomanda, prima di sperimentare questa forma di digiuno, di praticarne uno a pane e acqua ed uno a base di liquidi che possono servire da allenamento. Ma è possibile fare un digiuno senza ingerire neanche acqua? Sì, come ho già detto, è possibile ma solo le persone bene allenate possono tentare di farlo.

E' fondamentale mettersi in testa che non ci si sta sottomettendo ad un test di resistenza. Non abbiamo bisogno di provare niente a nessuno: né a noi stessi, né al Signore. L'obiettivo del digiuno è l'incontro con Dio, è il favorire la preghiera, è il darsi una disciplina. Esso serve per aprirci alla grazia della contemplazione, dell'intercessione e dell'unzione dello Spirito Santo.

Come abbiamo detto sopra, il nostro organismo ha bisogno di acqua, di essere ben idratato, per agire e reagire nel campo spirituale. E poiché il digiuno è destinato ai "soldati" che "combattono per Dio" nella dimensione spirituale, occorre bere acqua diverse volte al giorno quando si fa quello totale.

Riguardo all'ora di porre fine al digiuno, soprattutto a quello totale si può terminarlo alle 4 del pomeriggio oppure prolungarlo sino alle 5, alle 6 o alle 8 della sera. L'importante è essere nutriti ed agire con buon senso. La nostra intenzione non è di costruire degli eroi.

Ripeto: non dobbiamo provare niente a nessuno, né a noi stessi né, tantomeno, al Signore.

## Osservazioni finali

Un errore molto comune che le persone commettono è di fare un giorno di digiuno saltando la colazione del mattino. Così facendo si comincia a digiunare partendo dall'ultimo pasto fatto la sera prima e non dalla mattina.

Queste persone, male informate, finiscono per avere come risultato un mal di testa, che in genere comincia ben presto: il mal di testa non è l'obiettivo del digiuno.

Come ho già detto, è una cosa che lascia la persona indisposta per il resto del giorno, la rende irritabile e sempre pronta a perdere la pazienza e questo è totalmente in opposizione a quanto si spera di raggiungere.

E come se non bastasse, tutti questi inconvenienti e il mal di testa impediscono alla persona di realizzare bene le sue attività spirituali specialmente la preghiera, opponendosi allo scopo stesso del digiuno.

E perché succede tutto ciò? Perché gli acidi dello stomaco diventano molto attivi quando la persona fa trascorrere diverse ore senza alimentarsi, particolarmente dopo una notte di riposo.

E bene che si faccia regolarmente la colazione della mattina, come si fa tutti i giorni, e, a partire da lì, iniziare il digiuno. Facendo così si evitano l'iperattività dei succhi gastrici, il dolore di testa, l'irritabilità e ogni indisposizione.

Se si è abituati a non mangiare nulla al mattino, oppure si decide di non volerlo fare, occorre almeno bere qualcosa, preferibilmente qualcosa di caldo. Questo farà bene all'apparato digerente preparandolo al giorno di digiuno. Ma se non si vuole fare un intero giorno di digiuno e si preferisce cominciare nel pomeriggio, allora è bene bere ugualmente un buon bicchiere di acqua lievemente intiepidita. Questo favorisce l'attività dell'apparato digerente evitando che soffra per le indisposizioni su menzionate.

Un'ultima *osservazione essenziale*. Nel linguaggio corrente, molte volte si parla di fare digiuno di dolci, di bevande alcoliche, di rinfreschi, di televisione. Si tratta di una buona pratica, che ha senz'altro un certo valore e che non dobbiamo tralasciare di fare. Ma non è corretto dargli il nome di digiuno: in realtà, si tratta di una mortificazione. Quando ci si impone una mortificazione, ci si priva volontariamente di qualcosa offrendo questa pratica come un sacrificio.

Ciò è molto valido e gradito al Signore, essendo un mezzo eccellente per darsi una disciplina e autocontrollarsi. Ma come nell'ambito del denaro: la decima è la decima e l'offerta è l'offerta; così nel campo dell'alimentazione e in relazione alle altre privazioni. Il digiuno è digiuno e la mortificazione è la mortificazione.

Potete fare quante offerte volete ma non dovete tralasciare di dare la decima. Allo stesso modo, potete fare quante mortificazioni volete, e questo è buono; ma insisto: non tralasciate il digiuno.

Il digiuno è una ricchezza che abbiamo bisogno di riconquistare. E' una espressione forte della comunità che ha deciso di convertirsi, di cominciare una vita nuova. Probabilmente siete una delle molte persone che o non lo conoscono o che cominciano a conoscerlo adesso e per questo motivo non l'hanno mai praticato. Ora, con questa nuova conoscenza dell'argomento cominciate a praticarlo, poiché sicuramente porterà benefici a voi e al Corpo di Cristo.

Dio benedica il vostro digiuno.