



Peter Müller

DIGIUNO

Intermittente

Un approccio
OLISTICO E SPIRITUALE

Manuale per
la salute
del corpo,
della mente e
dell'anima



Peter Müller

DIGIUNO INTERMITTENTE

Un approccio olistico e spirituale

Manuale
per la salute del corpo,
della mente e dell'anima



Indice

Prefazione.....	9
Il digiuno per percepire la vita	13
Alla ricerca di una vita riuscita	13
Tipi e forme di digiuno	31
La rinuncia fa parte di qualsiasi tipo di digiuno.....	32
Tipi di digiuno basato sulla rinuncia.....	33
Il digiuno e il digiuno terapeutico	36
Digiuno intermittente: rilanciato o riscoperto?	43
Il digiuno intermittente e i suoi precursori religiosi	43
Il digiuno intermittente nelle tre religioni.....	45
Il digiuno intermittente nella Regola benedettina	51
Il digiuno intermittente, un percorso integrato.....	59
Digiunare in modo semplice, facile ed efficace	61
Forme e varianti del digiuno intermittente	66
Indicazioni: informazioni e consigli per il supporto spirituale	77
Che cosa voglio?	77
Uno panoramica sulle riflessioni spirituali	78
Suggerimenti sulla scansione della giornata.....	80

Prenditi del tempo per te stesso!	
Regalati dei giorni di digiuno!.....	83
Consigli e riflessioni spirituali	83

1° tema della settimana:

Il digiuno: guardare dietro la maschera	87
<i>Maschere e volti.....</i>	87
<i>Gettare la maschera.....</i>	88
<i>Rituale della settimana: semplicemente prendersi del tempo</i>	90
<i>Spunto quotidiano di riflessione:</i>	
1° <i>la paura e le sue maschere</i>	91
2° <i>con o senza maschera, chi sono?</i>	92
3° <i>vivere il digiuno.....</i>	93
4° <i>concludere bene la giornata.....</i>	94

2° tema della settimana

Prenditi del tempo per te stesso, non sempre, ma spesso ...	95
<i>Prendersi del tempo per... ..</i>	95
<i>Alla ricerca del proprio tempo.....</i>	96
<i>Rituale della settimana: prendermi del tempo</i>	
<i>per me stesso e iniziare bene la giornata.....</i>	97
<i>Spunto quotidiano di riflessione:</i>	
1° <i>se avessi tempo.....</i>	98
2° <i>vivere il presente</i>	99
3° <i>massaggio al viso e alla testa.....</i>	100
4° <i>che cosa succede quando hai fretta</i>	101
5° <i>il mio tempo nelle tue mani.....</i>	102
6° <i>concludere bene la giornata</i>	103

3° tema della settimana:

Il digiuno, un tempo di purificazione.....	105
<i>Rituale della settimana: il digiuno verbale consapevole</i>	107

Spunto quotidiano di riflessione:

<i>1° fare spazio: di che cosa ho veramente bisogno?.....</i>	<i>109</i>
<i>2° l'acqua, un elemento rigenerante.....</i>	<i>109</i>
<i>3° camminare in silenzio, liberarsi delle zavorre.....</i>	<i>111</i>
<i>4° il valore aggiunto del digiuno.....</i>	<i>112</i>
<i>5° eliminare la spazzatura interiore.....</i>	<i>113</i>
<i>6° quale lupo vince?.....</i>	<i>113</i>

4° tema della settimana:

Concediti dei momenti di silenzio.....	115
---	------------

Rituale della settimana: immagine mentale della "pace"..... 117

Spunto quotidiano di riflessione:

<i>1° camminare in silenzio.....</i>	<i>118</i>
<i>2° alla ricerca del silenzio.....</i>	<i>119</i>
<i>3° prendersi una breve pausa e stare semplicemente in silenzio.....</i>	<i>120</i>
<i>4° la preghiera: incontrare Dio nel silenzio.....</i>	<i>121</i>
<i>5° godere dei benefici di un impacco caldo sul fegato.....</i>	<i>122</i>
<i>6° concludere bene la giornata.....</i>	<i>123</i>

5° tema della settimana:

il digiuno, una fonte di energia.....	125
--	------------

Rituale della settimana:..... 127

Farmi del bene con il dry brushing..... 127

Spunto quotidiano di riflessione:

<i>1° il desiderio, una forza propulsiva.....</i>	<i>129</i>
<i>2° vieni con me.....</i>	<i>130</i>
<i>3° la forza dei pensieri.....</i>	<i>131</i>
<i>4° Fare una pausa per ricaricarsi.....</i>	<i>132</i>
<i>5° La natura, una fonte inesauribile di energia.....</i>	<i>133</i>
<i>6° i rituali, oasi dell'anima.....</i>	<i>134</i>

6° tema della settimana:

Tempo per me e per Dio 137

Rituale della settimana: Dio respira insieme a me 139

Spunto quotidiano di riflessione:

1° I segni di Dio in noi e nella natura..... 140

2° percepire il contatto con Dio 141

3° Pregare: essere presenti, tacere, ascoltare..... 142

4° "Ci ho pensato..." - Individuare le tracce di Dio 143

5° il Signore in tempi bui 144

6° Concludere la giornata con una lode al Signore..... 145

7° tema della settimana:

Sciogliere le rigidità, diventare capaci di agire 147

Rituale della settimana: aprirsi come le mani 149

Spunto quotidiano di riflessione:

1° le mani, specchio dell'anima 150

2° dare e ricevere..... 151

3° io sono l'originale 152

4° il Signore ha soltanto le nostre mani 153

5° il frutto della pazienza..... 154

6° concludere la giornata con speranza 155

Pregiera conclusiva 157

Bibliografia 158

Prefazione

Che cosa faremmo se, per qualsivoglia motivo, avessimo tempo a sufficienza per noi stessi? Il piccolo principe, nel racconto di Antoine de Saint-Exupéry, dichiarò: “Io, se avessi cinquantatré minuti da spendere, camminerei adagio adagio verso una fontana”. E voi che cosa fareste? Come usereste questi minuti? Sono sicuro che vi verrebbero in mente molte idee e spero anche la possibilità di sperimentare il digiuno o di ripeterlo.

Questa guida spirituale è un invito a provare. Non è un libro di medicina, non propone programmi dietetici, non consiglia ricette per dimagrire o per ricominciare ad alimentarsi dopo aver digiunato. Il suo scopo è incoraggiare persone di età diverse a praticare una forma di astensione dal cibo a molti ancora sconosciuta: il facile, efficace e completo digiuno intermittente, o intermittent fasting. Questo manuale punta ad aiutare chi lo pratica o chi vuole sperimentarlo, stimolando una riflessione profonda sulla propria vita e sul proprio modo di pensare, sentire e agire. Grazie a una percezione e a un’attenzione consapevoli, la capacità di riorganizzazione e cambiamento aumenta. L’obiettivo è scoprire il senso della propria vita e viverla con gioia perché è troppo breve per lasciarsela sfuggire!

Il digiuno, di qualsiasi tipo, fa parte della vita, come il cibo. “Il digiuno è l’inizio di una nuova vita” (nella prefazione a Peter Müller, *Leben spüren* e *Mein spiritueller Fa-*

stenbegleiter) afferma il dietologo Hellmut Lützner, fondatore della teoria del “digiuno per sani” e allievo del dott. Otto Buchinger (1878-1966), che sviluppò il concetto di digiuno terapeutico.

Innanzitutto vi chiederò di prendervi consapevolmente del tempo e di interrogarvi sul significato della vita, poi vi fornirò alcune informazioni sul digiuno integrale e sulle sue diverse forme. In questo modo chiarirò il significato della rinuncia in tutte le tipologie di digiuno e illustrerò le discussioni che, dalla seconda metà del ventesimo secolo, hanno animato il dibattito nel mondo della medicina sull'efficacia e sul senso di questa pratica. Negli ultimi anni, grazie ai numerosi nuovi studi e ai risultati ottenuti dalla ricerca sul digiuno intermittente, o “a intervalli”, il confronto è diventato meno aspro. Gli studi, infatti, dimostrano e confermano molti degli effetti positivi e terapeutici riconosciuti dai pionieri del digiuno integrale.

Oggi il digiuno intermittente è celebrato come una nuova scoperta, un nuovo approccio. Ma lo è davvero o si tratta piuttosto di adottare, rivisitare e rispolverare metodi poco conosciuti e non collaudati? Un rapido sguardo alle fonti e alla storia dell'ebraismo, del cristianesimo e dell'islamismo e soprattutto alla Regola di san Benedetto da Norcia (480-547) sembra avvalorare questa ipotesi. Alcune fasi del digiuno intermittente erano praticate già nel cristianesimo, per esempio il mercoledì e il venerdì o durante quaresima, quando i benedettini potevano consumare soltanto un pasto al giorno, di sera. In molti casi le nuove conoscenze scientifiche confermano tale pratica e la sapienza dei monaci in materia di alimentazione sana,

equilibrio e arte del vivere.

Ritengo che il digiuno intermittente sia un approccio facile, soft ed efficace. Me lo confermano la mia esperienza venticinquennale di organizzatore di “settimane di digiuno per sani” e la mia esperienza personale con questo metodo, che offre la possibilità di integrare nella vita quotidiana, a lungo termine, vissuti positivi di digiuno. Molte persone vorrebbero provare, ma poi non hanno il coraggio di rinunciare al cibo per cinque giorni o si ricordano di esperienze negative avute con le diete e hanno paura di un nuovo fallimento. Digiunare una o due volte alla settimana o praticare il digiuno intermittente secondo lo schema 16/8 o 18/6 per sette giorni è una soluzione alternativa e niente affatto drastica. Il digiuno intermittente è molto più di dimagrire, bruciare i grassi, seguire una dieta o mangiare sano. Questo “più” è riconducibile alle fonti della tradizione spirituale cristiana che, anche in questo caso, si rivolge all’individuo comprendendone corpo, mente e anima.

In primis, il libro analizza l’alternanza tra le due fasi sopra citate: il digiuno e l’assunzione di cibo. A tale proposito sono fornite informazioni utili, semplici e pratiche. Il fulcro tuttavia è costituito da una guida spirituale scritta che si sviluppa in sette temi settimanali, riguardanti il digiuno in vario modo e incentrati su una serie di interrogativi sul senso della vita. Spunti di meditazione, esercizi fisici e di rilassamento, testi e storie spronano ad allenare la percezione e la consapevolezza, a costruire la propria vita e a introdurre da sé i cambiamenti necessari. Ricostituendo l’equilibrio tra il corpo, la mente e l’anima, sapremo gioire

della vita e coinvolgere il prossimo. Gli stimoli spirituali ci spingono a riflettere sulla nostra esistenza, a interrogarci sul nostro comportamento e a chiederci come vogliamo vivere, che cosa è importante per noi, quali aspetti dovremmo modificare e che cosa dà senso al nostro esistere. Potete scegliere il tema della settimana secondo l'ordine proposto o in base ai vostri interessi. Ma potete usare questi temi anche dopo il digiuno, come spunti di riflessione quotidiana.

Ciascun tema presenta un'introduzione all'argomento principale, un rituale settimanale da ripetere ogni giorno all'ora stabilita e sei spunti di riflessione, per esempio per cominciare bene la mattina, per fare una pausa durante il giorno e per concludere bene la giornata. Prendetevi del tempo per voi stessi.

Infine, un ringraziamento. Vorrei esprimere tutta la mia riconoscenza a Rosi Mager, la mia consulente e supervisora nelle settimane di digiuno degli ultimi vent'anni: competente, sempre positiva e gentile, aggiornata sulle novità riguardanti digiuno, alimentazione e salute. È lei che mi ha incoraggiato a scrivere questo libro, che lo ha letto in anteprima e mi ha suggerito preziosi consigli. Grazie di cuore!

Il digiuno intermittente – un digiuno volontario, ispirato alle fonti della tradizione spirituale cristiana – ci apre nuove strade e ci lancia una sfida. Ci spinge a prendere in mano la nostra vita e a ricordarci che:

Una strada che porta al futuro non si trova mai davanti a noi. Diventa nostra se la percorriamo.

Peter Müller, Rottweil
Ottobre 2018



Il digiuno per percepire la vita

Alla ricerca di una vita riuscita

Le storie parlano di vita e contengono preziosi insegnamenti. Ci mettono uno specchio davanti agli occhi e ci spronano a guardarci e a chiederci: “Come stai vivendo? Che cosa è importante per te? Che cosa ti dà conforto? Che cosa ti irrita o ti opprime in questo momento? Che cosa ti piacerebbe cambiare?”. Raccontano di persone che vanno alla ricerca di un senso, che imboccano la strada sbagliata o la più lunga, che incontrano mille ostacoli ma poi ripartono e di persone che hanno successo. Questo libro ne comprende molte. Sono un invito a riflettere su noi stessi e sui modi possibili per avere una vita riuscita. Ecco a voi la prima di una ricca serie:

Il viaggio dei cercatori di senso

C'erano una volta tre giovani amici. Terminati degli studi, il primo decise di riappacificare i litiganti, il secondo di guarire gli ammalati e il terzo di entrare in monastero. Voleva pregare, lavorare e digiunare con gli altri monaci, servire il prossimo e lodare Dio.

Trascorsero molti anni. Il primo amico era riuscito a risolvere solo pochi conflitti e di rado riusciva a evitare che scoppiasse una guerra. Dubitava di se stesso, era scoraggiato, perciò si mise a cercare il secondo amico, quello che curava gli ammalati. Lo trovò depresso e insoddisfatto del suo lavoro. Allora decisero di fare visita al terzo. Andarono in pellegrinaggio nel suo monastero e gli raccontarono i loro dubbi e le loro preoccupazioni, le loro difficoltà e paure. L'amico li ascoltò con pazienza e attenzione, poi tacque per un momento e li condusse a un pozzo. Lì afferrò un grande secchio legato con una corda, lo gettò nel pozzo e lo ritirò fuori pieno d'acqua. Dopodiché disse ai suoi due amici: "Guardate nel pozzo! Che cosa vedete?". "Acqua mossa e spumeggiante", risposero. Il monaco aspettò in silenzio per qualche minuto, finché l'acqua non si fu calmata, quindi li interrogò: "Guardate di nuovo! Che cosa vedete ora?". I due amici diedero un'occhiata e dissero: "Adesso vediamo il nostro volto riflesso nell'acqua, vediamo noi stessi".

"Anche voi dovete tacere e stare in silenzio, dovete digiunare più spesso, pregare e ritrovare la pace per riconoscere voi stessi e il senso della vostra vita".

Dalla tradizione monastica cristiana

Sempre più persone avvertono che, nel loro modo di vivere, lavorare, nutrirsi e organizzare il tempo libero molte cose non funzionano. Lo vedono negli altri e in se stesse, trovandosi di fronte ad aspettative e richieste sempre più pressanti, a tensioni crescenti, a un senso di stanchezza, insoddisfazione, vuoto interiore e impotenza. Nella mezza età emerge con forza la questione del senso della vita: che sia davvero tutto qui? Come i tre giovani uomini, anche noi affrontiamo l'esistenza con i suoi alti e bassi. Come loro, anche noi ci siamo adattati, ognuno in un posto diverso e con maggiore o minore soddisfazione – c'è chi è felice, chi triste e rassegnato, chi incapace di un cambiamento. I primi due amici svolgono un compito sociale importante e offrono un contributo fondamentale all'umanità. Eppure, “risolvendo i conflitti e riportando la pace” e “curando gli ammalati” si sentono frustrati e si scontrano con i propri limiti: ma allora vale la pena impegnarsi tanto? Si sa che un lavoro ha senso ed è motivante soltanto se ne conosciamo lo scopo. Loro hanno perso le speranze, sono stressati ed esauriti. Hanno perso il bandolo della matassa, la loro attività li rende nervosi e confusi. Non si prendono il tempo per fermarsi e riconoscere i propri errori ed evitano di domandarsi: “Qual è il senso della mia vita? Non siamo tutti nella stessa barca?”.

La ricerca di uno scopo li spinge a partire per trovare un significato e dunque anche Dio. Aprendo il proprio cuore all'amico in convento e confessandogli le proprie preoccupazioni, le proprie paure e i propri stati d'animo, comprendono, grazie al suo atto simbolico, il significato delle parole del monaco Evagrio Pontico, che nel quarto secolo

scrisse: “Se vuoi conoscere Dio, conosci prima te stesso”. La strada che conduce l’uomo a Dio non passa attraverso grandi ideali ma attraverso la realtà della vita: corpo e anima, pensieri e sentimenti, punti di forza e di debolezza, successi e fallimenti, gioia e delusione. In definitiva non dobbiamo dimenticarci di investire del tempo per guardare in uno “specchio d’acqua calma” e chiederci: “Che cosa voglio? Qual è lo scopo della mia vita? Desidero continuare in questo modo o preferisco modificare qualcosa?”.

Prenditi del tempo per te stesso

Mi prendo abbastanza tempo per me stesso? Il verso di una poesia di Erich Kästner recita: “Il tempo guida l’automobile”. Quindi la nostra vita è un’autostrada? Forse sì, se ci osserviamo in certe giornate, quando abbiamo fretta e siamo assillati da obiettivi, richieste e aspettative, preoccupazioni, paure, vincoli e scadenze. Senza mostrare rispetto per noi stessi, per il nostro corpo e i nostri sentimenti e senza tener conto delle conseguenze deleterie del nostro disinteresse sulla nostra salute fisica e psicologica. Se stiamo male, tendiamo a stressarci ancora di più per portare a termine i nostri doveri. E se ci accorgiamo di non aver fatto tutto, pensiamo di non esserci impegnati abbastanza. Ci risulta difficile preoccuparci per noi stessi, prenderci del tempo, accettarci per come siamo. Esistono moltissimi libri validi e intelligenti, consigli e suggerimenti pratici su come gestire il tempo. Eppure “il” tempo non esiste. Esistono soltanto molteplici rappresentazioni e modi di viverlo. Il tempo è fugace, irripetibile e inafferrabile. Aurelio Ago-

stino esprime questo concetto con grande efficacia in un passo delle Confessioni: “Che cos’è il tempo? Se non me lo chiedono, lo so; ma se devo spiegarlo a qualcuno, non lo so più”. L’autore anonimo Qoelet nell’Antico Testamento descrive il tempo non come una grandezza pensata, ma come una dimensione vissuta, plasmata dagli eventi e dalle esperienze del singolo. Questo concetto come potrebbe tradursi nella nostra vita quotidiana?

Di fronte alle innumerevoli aspettative e sollecitazioni proprie e altrui rischiamo di trascurare la gioia di vivere e di smarrirci. Può essere molto utile ricevere una scossa dall’esterno. A volte può trattarsi di un evento doloroso: una malattia, un conflitto, un licenziamento, una delusione o un divorzio. Altre volte l’input proviene da qualcuno che ci dà una scrollata e ci sprona, come nel seguente scambio epistolare tra papa Eugenio III e il suo maestro, l’abate Bernardo di Chiaravalle, di cui riassumerà i punti salienti.

Nel dodicesimo secolo, il papa si lamentò con Bernardo di non avere più tempo per la preghiera e la meditazione a causa delle suppliche, delle richieste, degli obblighi, delle istanze e degli impegni. Non aveva un attimo di pace e per questo era molto infelice. Invece di compartirlo, Bernardo gli porse uno specchio e gli disse che era colpa sua se si lasciava condizionare dalle pressioni e dalle aspettative altrui. “Come puoi essere pienamente e veramente uomo se ti sei perso? Anche tu sei un essere umano e affinché la tua umanità possa essere completa e assoluta devi dimostrare un cuore premuroso non sol-

tanto verso gli altri, ma anche verso te stesso. [...] Da quanto tempo concedi la tua attenzione a tutti tranne che a te? Chi si maltratta, può essere buono con gli altri? Rifletti: pensa a te stesso. Non dico di farlo sempre, non dico di farlo spesso, ma dico: fallo almeno una volta”.

“Prenditi del tempo per te. Pensa a te stesso!”. È una frase che suona quasi egoistica. Piuttosto diciamo: “Mi concedo questo o quello” o “per una volta me lo concedo”. L’espressione “concedersi qualcosa” è familiare, ma “pensare a se stessi” durante il digiuno? Stona. Non dovremmo rinunciare al cibo? Digiunare, fare penitenza, astenerci e osservare le regole del digiuno è faticoso, richiede determinazione e non sono ammesse concessioni!

“Pensa a te stesso” ha un significato più ampio. Ci ricorda il presupposto dell’amore di Dio, il comandamento di Gesù: “Amerai il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima, con tutta la tua forza e con tutta la tua mente e il prossimo tuo come te stesso” (Luca 10,26). È un’esortazione a partire da noi. “Pensa a te stesso” potrebbe significare: “Durante questo digiuno prenditi del tempo per te. Rivedi l’organizzazione della tua giornata: la tua agenda, le tue aspettative e quelle degli altri, i tuoi pensieri e le tue azioni. Non lasciarti sedurre dalle promesse, spesso vane, delle diete, dai programmi di fitness, dagli ideali di magrezza e snellezza. Va’ per la tua strada! Scopri e decidi che cosa è utile alla tua vita, a te e al tuo rapporto con le persone e con il Signore e che cosa invece lo ostacola. Fa’ del bene al tuo corpo, alla tua mente e alla tua anima. Il digiuno non è mortificazione ma è rico-

noscere che è giunto “il momento favorevole” (2 Corinzi 6,1), è risvegliare la gioia di vivere e prepararsi alla Pasqua. Ma che cosa significa “digiunare”? Quali strade possiamo percorrere?

Il digiuno: alla ricerca di una vita riuscita

Oggi sempre più persone sentono di vivere una vita di ripiego, quella che gli altri si aspettano, ma che le rende insoddisfatte e infelici. Perciò cercano un possibile cambiamento, incontrando resistenze e ostacoli. Alcune restano intrappolate nel circolo vizioso che contrappone desiderio a realtà, altre non si rassegnano e si chiedono: “Che cosa posso fare? Quando riuscirò a combinare qualcosa di buono?”.

Ci riusciremo quando prenderemo delle decisioni liberamente e la concretizzeremo, quando inizieremo un compito con il piede giusto, quando raggiungeremo un obiettivo, quando concluderemo una conversazione o un conflitto in modo soddisfacente. Viviamo le situazioni positive come significative e la nostra vita ha successo se troviamo un senso al nostro fare. Ogni tentativo di cambiamento richiede coraggio e pazienza. Gli scogli rappresentano non soltanto un ostacolo, ma anche una sfida. Il nostro percorso ci conduce a una vita riuscita e ricca di senso solo se ci mettiamo in cammino e lo esploriamo da soli. Un metodo comprovato ed efficace per uscire dalla spirale perversa di speranza, coraggiosi tentativi e delusione è praticare un digiuno integrale accompagnato.

Digiunare è una prassi millenaria e un'esperienza uma-

na che conosciamo fin dalle più antiche culture. Anche la storia delle religioni ci parla della stretta correlazione tra il digiuno e la fede, del rapporto con una divinità o con Dio e del radicamento di norme e rituali relativi al digiuno. Persino il cristianesimo si riallaccia a una tradizione di digiuno integrale coltivata a lungo e che in origine includeva alcune pratiche della tradizione ebraica. Negli ultimi secoli, nella Chiesa, questa consuetudine è caduta in disuso ed è stata circoscritta a una sfilza di rigide regole (precetti, prescrizioni, penitenze, punizioni, oboli), svuotandosi di significato.

La riscoperta e lo sviluppo del digiuno nel ventesimo secolo ebbero inizio grazie al medico nutrizionista Otto Buchinger, che ne sperimentò l'effetto salutare sul proprio corpo. Per merito suo tornarono alla ribalta gli studi compiuti dal greco Ippocrate e l'interpretazione del Vecchio e del Nuovo Testamento a opera dei primi monaci cristiani e dei padri della Chiesa. Otto Buchinger vide soprattutto nella Chiesa cattolica un naturale alleato per far acquisire una nuova consapevolezza sul potere benefico del digiuno e reintrodurlo nella vita quotidiana delle persone. Nella prefazione all'opera di P. R. Régamay *Rédecouverte du jeûne* (Riscoperta del digiuno), Buchinger pose la seguente domanda: "La nostra Chiesa non è in realtà la custode del vero digiuno, quello curativo?". Secondo lui, la Chiesa, negli ultimi secoli, avrebbe seppellito e lasciato cadere nell'oblio questo tesoro.

Dopo che medici e naturopati l'avevano dissepolto, la Chiesa aveva il compito rilanciarlo. Spettava a lei e "ora doveva imporlo" (op. cit.). Nel suo studio sul digiuno

terapeutico rivolto ai vescovi tedeschi, Buchinger scrisse: “Non conosco un modo migliore e più breve di conoscere ed evitare i danni causati dalla vita e dall’alimentazione moderna che il rimedio dei primi cristiani [...] il digiuno vero, completo”.

Queste affermazioni da un lato esprimono una critica alla Chiesa, che nel corso della sua storia ha dimenticato e minimizzato la pratica e il valore del digiuno, dall’altro lasciano trasparire la speranza che essa riproponga questa “cura delle origini” e che ne riconosca e ne promuova l’importanza come prevenzione e scuola di vita.

In un primo momento, tuttavia, la provocazione cadde nel vuoto. Otto Buchinger e i suoi allievi reagirono a proprio modo e pubblicarono le informazioni e le osservazioni scientifiche alle quali erano pervenuti. Grazie a esse, soprattutto durante la quaresima, il digiuno risvegliò l’interesse dei laici. Supportato da pubblicazioni scientifiche e spirituali orientate alla pratica, da settimane di digiuno guidato in istituti di formazione ecclesiastici e da giovani dietologi di larghe vedute, il digiuno tornò al centro dell’interesse pubblico, mediatico ed economico. Oggi le offerte spaziano dal digiuno tradizionale basato sulla rinuncia alle settimane di digiuno terapeutico programmato (cfr. informazioni pp. 33-40). Accanto alle raccomandazioni e alle proposte serie e qualificate, sul mercato si moltiplicano le offerte legate al trend del momento, che ci vuole “magri e sportivi”, “belli e in forma”. Per questo si ripropone la domanda: che cosa intendiamo veramente quando parliamo di digiuno? Ecco una risposta “tradizionale” ma sempre valida.

“Vedi dunque cosa fa il digiuno! Guarisce le malattie, libera il corpo dalle sostanze superflue, scaccia gli spiriti maligni, espelle i cattivi pensieri, dà allo spirito una grande chiarezza, purifica il cuore, spiritualizza il corpo, in una parola fa accendere l’uomo dinanzi al trono di Dio [...] Grande forza è il digiuno e porta a grandi vittorie”.

Atanasio, vescovo di Alessandria

Anche se non dobbiamo per forza inneggiare al digiuno come Atanasio, chi lo ha sperimentato o ha seguito gruppi di persone durante una settimana di digiuno programmato ha vissuto esperienze simili. La gente racconta di essersi sentita più tranquilla e presente, più fresca nel fisico e nella mente, di essersi relazionata con gli altri con maggiore consapevolezza, di aver sviluppato una maggiore sensibilità all’interdipendenza tra benessere fisico e stato psicologico. Dice di aver avuto il coraggio di affrontare un conflitto, di essersi liberata da vincoli interni o esterni, di aver riscoperto obiettivi dimenticati o nuovi e importanti. Ha individuato valori da mettere in pratica nella quotidianità, ha capito che cosa voleva cambiare nella propria vita e si è aperta al trascendente, a Dio. Tornano dunque al centro le seguenti questioni: “Che cosa mi offre sostegno nelle situazioni difficili? Qual è il senso della mia vita? Come posso avere un’esistenza riuscita?”. Alla luce di tali esperienze e osservazioni ci chiediamo nuovamente: “Qual è il significato del digiuno?”.

Il termine “digiuno” deriva dal latino “jejunium” e significa “astinenza dal cibo”. In tedesco, invece, la parola

“Fasten” deriva dalla radice germanica “fest”, che si ritrova per esempio nel verbo “festhalten”, “attenersi”. Con ciò si intende il rispetto di una serie di precetti allo scopo di rinunciare temporaneamente, del tutto o in parte, a delle cose o al cibo solido. Fondamentale è l’osservanza di norme liturgiche, rituali e religiose. Troviamo questo doppio significato in numerose culture e religioni.

La parola gotica “fastan”, anch’essa usata per formare il termine “Fasten”, oltre ad “attenersi” vuol dire anche “fermarsi”, “osservare”. Ritroviamo questo significato anche nella pratica di molte religioni e delle antiche scuole filosofiche (pitagorici, epicurei). Il digiuno è infatti una consuetudine e un’esperienza umana antichissima. A partire dall’etimologia di questo vocabolo possiamo riconoscere quattro aspetti fondamentali, applicabili a ciascuna forma di digiuno.

- **“Abbandonarsi”**: a una forma di digiuno che scelgo volontariamente, alle sue regole, all’impegno fisico e ai cambiamenti psicologici, agli stimoli spirituali, agli esercizi fisici e alla meditazione, alle mie esperienze, agli altri e al rapporto con Dio.
- **“Lasciar andare”**: di solito il digiuno inizia lasciando andare, ovvero rinunciando per un periodo di tempo al cibo solido o agli sfizi (alcol, dolciumi, fumo) o a comportamenti e pensieri per me nocivi, ai quali mi sono abituato per comodità. Il digiuno esige questo per comprendere che “si può fare anche senza” o che “meno è meglio”. Questa esperienza mi aiuta a prendere le di-

stanze dalle cose nella vita quotidiana. Nello stesso tempo mollare è possibile solo abbandonandosi.

- **“Fermarsi”**: per interrompere consapevolmente la giornata, per prendermi il tempo di centrarmi, per riflettere sullo stato attuale della mia vita, sulle mie preoccupazioni, sui miei desideri, sul rapporto con gli altri e con Dio.
- **“Osservare”**: il proposito di perseverare nel digiuno, di rispettare regole, informazioni, suggerimenti e stimoli per digiunare con il corpo, la mente e l’anima.

Il digiuno – di qualunque tipo – è l’inizio di un processo di cambiamento che coinvolge la persona nella sua interezza: dal piano fisico, a quello spirituale, mentale, religioso e sociale. Grazie a questo processo ci alleggeriamo, lasciamo più spazio a ciò che nella vita conta ed è importante, ci focalizziamo sullo scopo della nostra esistenza e su ciò che per noi ha un significato. La vita ci pone di continuo, nelle più svariate situazioni, domande alle quali solo noi possiamo rispondere. Troveremo le risposte soltanto se ci metteremo in cammino con curiosità e se percorreremo la strada con fiducia. La direzione per una vita di successo si delinea man mano, grazie alle nostre esperienze.