



Nutri il tuo spirito

Il digiuno impone un'autodisciplina che fa bene alla salute. Ma è molto di più: ci esercita al distacco dal superfluo. Insegna la compassione e arricchisce lo spirito. Il suo senso in Quaresima, spiegato da un rabbino

Allen S. Maller *
LOS ANGELES (USA)

Quasi un terzo dei 562mila statunitensi morti per tumori nel 2010 si sono ammalati soprattutto a causa del proprio comportamento. Fumare, eccedere nell'alimentazione, bere esageratamente e non fare attività fisica sono alcune cause. La stessa autoindulgenza ha un effetto su chi muore di malattie

cardiache. La mancanza di autocontrollo, evidente in molti aspetti della vita moderna, conduce in primo luogo alla ricerca del piacere e poi sempre più a una sofferenza autoinflitta. Noi americani spendiamo miliardi di dollari in pastiglie, libri sulle diete e iscrizioni alle palestre, ma manchiamo di disciplina per controllare noi stessi e i nostri figli. In 30 su 50 Stati degli Usa, circa un terzo dei bambini sono obesi o sovrappeso.

Nella nostra cultura consumistica abbiamo in larga parte smarrito il valore spirituale dell'autocontrollo che è importante nelle tradizioni buddhista, cristiana, ebraica, hindu e musulmana. Nell'America di oggi l'autocontrollo potrebbe essere il principale fattore in grado di influenzare la speranza di vita. La maggior parte di quelli che lo esercitano avranno buone speranze di vivere fino a 90 anni. L'eccessiva ricerca del piacere e la mancanza di autocontrollo, invece, accorceranno la vita di milioni di altri. La maggior parte delle religioni hanno insegnato che l'autocontrollo è una virtù. Il digiuno e le restrizioni alimentari rituali sono esempi spirituali diffusi.

PERCHÉ PORSI UN LIMITE?

L'idea che le persone, anche quelle magre, debbano porre limiti ai pro-



Delhi: musulmani indiani attendono la fine del Ramadan.

si nutrono, ma solo gli umani scelgono di non mangiare alcuni cibi che sono nutrienti e gustosi. Alcuni non si cibano di carne per ragioni etiche o religiose. Durante la Quaresima i cattolici si astengono dal mangiare carne il venerdì e digiunano il Mercoledì delle ceneri e il Venerdì santo. Come proibizione generale che dura tutto l'anno, gli induisti non mangiano carne bovina, gli ebrei e i musulmani il maiale. A Yom Kippur, il giorno dell'espiazione, gli ebrei non mangiano e non bevono nulla durante le 24 ore. Ogni anno per tutto il mese di Ramadan, i musulmani digiunano dalle prime luci dell'alba fino al tramonto, astenendosi da cibo, bevande e rapporti coniugali. Il Corano, alla *sura 2*, afferma: «O voi che credete, vi è prescritto il digiuno come era stato prescritto a coloro che vi hanno preceduto. Forse diverrete timorati». Che cosa ci insegnano le pratiche religiose dell'astinenza e del digiuno? Quali benefici spirituali di presentano quando digiuniamo?

IMPARARE LA COMPASSIONE

Digiunare produce una serie di diversi effetti. Il più importante è che insegna la compassione. È facile parlare del problema mondiale della fame nel mondo e dispiacersi per quei milioni di persone che ogni giorno vanno a letto con la fame. Ma fino a quando non si prova la fame nel proprio corpo non c'è un vero impatto: l'empatia è molto più forte della pietà. Ci dovrebbe condurre all'azione. Il digiuno ha il valore morale se la compassione verso gli altri è stata estesa nel processo. Come ha scritto il profeta Isaia: «Non è piuttosto questo il digiuno che voglio: sciogliere le catene inique, togliere i legami del giogo, rimandare liberi gli oppressi e spezzare ogni giogo? Non consiste forse nel dividere il pane con l'affamato, nell'introdurre in casa i miseri, senza tetto [...]?»

Molti pensano di non poter digiunare perché il digiuno è troppo difficile.

Ma in verità il malessere dei morsi della fame è relativamente ridotto. Un mal di testa, dolori muscolari da eccesso di esercizio fisico e un mal di denti sono molto più dolorosi. Ciò che rende il digiuno difficile per molti è che il cibo ci circonda, è facile da prendere: basta dare un morso. La chiave per digiunare è, perciò, l'uso della propria forza di volontà, ripetutamente, per non mangiare. Facendo così, pratichiamo l'autocontrollo e celebriamo la padronanza su noi stessi. Un altro risultato del digiuno è un miglioramento della salute fisica. Naturalmente 24 ore di digiuno non hanno più effetto di un giorno di esercizio. Solo il digiuno prolungato e regolare favorisce la salute. Il digiuno annuale di Yom Kippur, tuttavia, può risvegliare una persona rispetto all'importanza di «quanto e quanto spesso mangiamo». Una ricerca ha dimostrato che quando gli animali sono in qualche modo sottanutriti, ricevendo una dieta bilanciata inferiore alla quantità indicata per essere in condizioni fisiche ottimali, le loro vite si allungano sensibilmente.

Considerando tutti gli additivi aggiunti negli alimenti al giorno d'oggi, un minore consumo di cibo risulta salutare. Ma l'aspetto più importante è che, nella nostra società con problemi di sovrabbondanza, digiunare offre una lezione sulla virtù dell'abnegazione.

I problemi di salute causati da sovralimentazione, come il diabete, aumentano rapidamente nei Paesi a benessere diffuso. Negli Stati Uniti 16 milioni di persone vivono con il diabete, secondo il Cdc, l'agenzia federale per il controllo e la prevenzione delle malattie. Il diabete può provo-

Nella nostra cultura consumistica abbiamo in larga parte smarrito il valore spirituale dell'autocontrollo che è importante nelle tradizioni buddhista, cristiana, ebraica, hindu e musulmana

pri piaceri in cucina suona oltraggioso alle nostre orecchie di uomini del XXI secolo. Seguire una dieta è già abbastanza difficile. Perché aggiungerci il digiuno? Essere felici non è forse la cosa più importante? E il cibo non è forse uno dei piaceri più facilmente raggiungibili? Perché le religioni dovrebbero porvi limiti? Perché, ad esempio, i cristiani dovrebbero digiunare durante la Quaresima? O perché la Torah, nel Levitico, dovrebbe decretare un giorno di totale astinenza da cibo e bevande per ogni ebreo adulto? Gli ebrei con più di dodici anni e in buona salute sono chiamati a purificare per 24 ore le loro anime, astenendosi dal mangiare e bere qualsiasi cosa. Ciò che le persone non mangiano potrebbe essere anche più importante di ciò che mangiano. Tutti gli animali



care cecità, malattie renali, cardiache, problemi nervosi, amputazioni e a volte causare la morte. L'incidenza della malattia si collega all'alto tasso di obesità e a uno stile di vita sedentario. Più di metà degli adulti a Los Angeles sono sovrappeso; il 60% non fa regolare esercizio fisico. Un quinto di quelli che sono obesi sviluppa forme di diabete. Nella contea di Los Angeles, tra chi ha superato i 40 anni hanno il diabete il 16% dei *latinos*, il 13% degli afro-americani, l'8% degli asiatici e l'8% dei bianchi.

Stare un giorno intero senza cibo e acqua ci spinge a pensare ai benefici dell'insegnamento spirituale per cui il meno vale di più. Vivendo in una società consumistica siamo costantemente bombardati dalla pubblicità che ci dice che dobbiamo avere questo o quello per essere sani, felici, popolari o saggi. Con il diggiuno affermiamo

Il diggiuno come penitenza ci aiuta a comprendere che le nostre sofferenze possono essere positive. È anche un'importante riflessione cristiana durante la Quaresima

che non abbiamo bisogno di essere totalmente dipendenti dalle cose esterne, anche se essenziali come il cibo. Se anche i nostri bisogni più fondamentali, come cibo e bevande, possono essere sospesi per 24 ore, tanto più questo vale per tutti i bisogni non essenziali. L'ebraismo non sostiene l'ascetismo fine a se stesso. Infatti è contrario alla legge ebraica negare a se stessi i normali piaceri. Però dobbiamo concentrarci su come superare le nostre dipendenze.

UNA REALIZZAZIONE DI SÉ

Anche se talvolta sentiamo qualcuno ripetere i valori del passato (che la sofferenza può aiutare a crescere, o che un'esistenza libera dal dolore priva di alcune qualità della grandezza), oggi molti pensano che lo scopo primario della vita sia di essere sempre felici e liberi da ogni disagio. Il concetto di diggiuno come penitenza ci aiuta a comprendere che le nostre sofferenze possono essere positive. Questa è anche una importante riflessione cristiana durante la Quaresima.

Anche se diggiunare può servire da penitenza e alleviare qualche colpa personale è meglio comportarsi in maniera giusta e compassionevole piuttosto che diggiunare. Per questo, per gli ebrei, fare beneficenza è una parte importante dello Yom Kippur. Lo stesso vale per i musulmani durante il Ramadan e per i cristiani durante la Quaresima, quando si sottolinea la dimensione dell'essere caritatevoli. Il diggiuno che non accresce la compassione è ignorato da Dio.

Digiunare fa bene all'anima e allo spirito. Per la maggior parte delle persone, specialmente coloro che non hanno diggiunato con regolarità in passato, i morsi della fame sono una distrazione. Chi per natura non ha un'inclinazione spirituale può trovare che un diggiuno di un giorno sia insufficiente per aiutare a indurre uno stato alterato di coscienza.

za. Coloro che hanno regolarmente diggiunato a Yom Kippur possono voler provare a diggiunare anche per due o tre giorni (tranne che per i liquidi).

Durante il diggiuno è meglio badare alle attività quotidiane e dedicare la tarda sera o la mattina alla meditazione e alla preghiera. Per gli ebrei, fare un buon pasto prima della vigilia di Yom Kippur è un dovere religioso (*mitzvah*), perché l'ebraismo, come l'islam, è contrario a un ascetismo eccessivo. Alcuni cristiani diggiunano la notte precedente al Mercoledì delle ceneri, il martedì grasso.

Digiunare a Yom Kippur è un'offerta personale al Dio di Israele da parte di ogni membro della famiglia di Israele. Per oltre cento generazioni gli ebrei hanno diggiunato in questa ricorrenza. Un atto personale di diggiuno è parte dell'alleanza del popolo ebraico con Dio. La ragione principale è di compiere un *mitzvah*, anche se l'esito del diggiuno può essere una delle tante forme di autorealizzazione.

Digiunare a Yom Kippur è una offerta personale al Dio di Israele da parte di ogni ebreo. Un atto personale di diggiuno è parte dell'alleanza del popolo ebraico con Dio

Credo che la maggior parte delle religioni, ognuna a suo modo, utilizzi le restrizioni sul cibo per insegnare che l'autocontrollo e l'autodisciplina portano a una realizzazione di sé. L'autoindulgenza no. Infine il diggiuno dovrebbe intrecciarsi alla preghiera e allo studio della Torah, o ai testi della Scrittura in generale. Infatti, più uno studia e meno ha bisogno di diggiunare. Come afferma un testo medievale, «È meglio mangiare poco e studiare il doppio, perché lo studio della Torah è meglio del diggiuno».

* *Rabbin emerito*
© *America*

@ Su www.popoli.info trovi questo articolo anche nella versione originale inglese