

Il digiuno religioso: una convivialità al rovescio?

di Mariachiara Giorda

Ogni religione invita al digiuno: in quanto dono di Dio, della terra, di entità sovrumane, ogni cibo e ogni bevanda sono ritenuti sacri, divini, positivi, buoni, compresi quelli interdetti permanentemente. Chi si astiene e chi digiuna non lo fa contro le divinità, ma astinenza e digiuno sono strumenti, vie, occasioni per avvicinarsi al sacro. Come il consumo di cibo, anche la rinuncia a esso ha un valore simbolico e religioso e comunitario: è incontro con il sovra-umano.

Oltre alla condivisione di un pasto, ai credenti è anche richiesto di rispettare insieme un tempo di digiuno, dove far emergere, anche fisicamente, la necessità di porre attenzione alla sfera spirituale, religiosa, sacra durante il vivere quotidiano. Per questa ragione il digiuno, in differenti tradizioni, è vissuto in compagnia e non in solitudine: si condivide, ci si aiuta e ci si motiva, si attende insieme la rottura del periodo di rinuncia.

Exempli gratia, l'induismo colloca il rifiuto del cibo tra le prassi più importanti dell'agire del fedele. Nel calendario induista si digiuna l'undicesimo giorno dopo la luna calante e l'undicesimo giorno dopo la luna crescente. Gli ebrei non solo conoscono numerose prescrizioni alimentari, ma seguendo l'invito biblico, digiunano in molte occasioni: il digiuno di *Yom Kippur* è il più conosciuto e il più praticato. Esso riveste una particolare importanza, in quanto traccia di questo giorno si trova direttamente nella *Torah* (Lv 16, 29–31; 23, 27–32; Nm 29, 7). Alla vigilia di Pesach i primogeniti fanno digiuno, ricordando l'uccisione dei figli degli egiziani, e due giorni prima della festa ha luogo il *sèder*, il banchetto con azzimi, erbe amare ed altri cibi.

Anche nell'insegnamento di Gesù che ha strutturato il cristianesimo, seppur privo di divieti gastronomici, c'è l'invito a rinunciare in certi periodi al cibo. Si pensi ai quaranta giorni nel deserto nel famoso episodio che precede le tentazioni subite da Gesù. In assenza di tabù alimentari, tutta la normativa alimentare cristiana coincide con i tempi riservati all'astinenza e al digiuno. Essa prevede due giorni di digiuno (mercoledì delle ceneri e venerdì santo) e l'astensione dalle carni il venerdì di Quaresima, mentre i venerdì durante l'anno l'astinenza può essere sostituita da altre forme caritative o penitenziali. La pratica del digiuno nell'islam è molto nota: durante tutto il mese lunare di *Ramadan*, l'unico nominato esplicitamente nel Corano (*sura* II, 185) il fedele si astiene completamente da cibi solidi e liquidi dal sorgere del sole fino al suo tramonto. *Ramadan* pone il credente di fronte alle sue dipendenze fisiche e mentali. Esso vuole essere un periodo di rinnovata armonia pretesa da Allah, non un predominio dell'anima sul corpo, ma lo sforzo di raggiungere un equilibrio che non sia solo interiore.

Questo contributo si propone di fornire un quadro generale sul significato del digiuno per le grandi tradizioni religiose e, in particolare, di indagare quali sono state e quali sono le pratiche di digiuno sviluppate nelle tradizioni ascetico/monastiche, accomunate da periodi di astinenza dal cibo ma anche dall'eliminazione di alcuni tipi di cibo dalla dieta seguita come norma. In un'ottica di comparazione il *quando* e il *di che cosa* sono importanti per analizzare anche il *come* si pratica un digiuno, poiché le

modalità aiutano ad ampliare gli orizzonti della riflessione che lega il cibo e la commensalità, la convivialità, la socializzazione, proponendo, quasi paradossalmente, anche la rinuncia/assenza di cibo, come strumento di convivialità “al rovescio”.

Chizzoniti, A.G., Tallacchini, M. (a cura di), (2010)
Cibo e Religione: diritto e diritti, Quaderni del Dipartimento di scienze giuridiche, Università Cattolica del Sacro Cuore, Libellula Edizioni, Tricase (Le).

Douglas, M., (2000)
Purity and Danger. An analysis of conceptions of pollution and taboo, Routledge, London.

Fisher, C., (2011)
Commensality, society and culture, Social science Information, Vol 50, 3-4.

Guthe, C. E., Mead, M., (1943)
The Problem of Changing Food Habits. Bull. No. 198. Washington, DC, National Academy of Sciences.

Marchisio, O., (2004)
Religione come cibo e cibo come religione, FrancoAngeli, Milano.

Neresini, F., V. Rettore, (2008)
Cibo, cultura e identità, Carocci, Roma.

Roseblum, J. D., (2010)
Why Do You refuse to Eat Pork? Jews, Food and Identity in Roman Palestine, in *The Jewish Quarterly Review*, Vol 100, no. 1.

Usha Rani, D., Sudhakara Reddy, M. V., Sreedevamma, M., (2003)
Nutrition and religion, Discovery Publishing House, Delhi.

Chizzoniti, A., G., Tallacchini, M., (a cura di) 2010, *Cibo e Religione: diritto e diritti*, Quaderni del Dipartimento di scienze giuridiche, Università Cattolica del Sacro Cuore, Libellula Edizioni, Tricase (Le).

Douglas, M. 2000, *Purity and Danger. An analysis of conceptions of pollution and taboo*, Routledge, London.

Usha Rani, D., Sudhakara Reddy, M. V., Sreedevamma, M., (2003)
Nutrition and religion, Discovery Publishing House, Delhi.

Fisher, C., (2011) *Commensality, society and culture*, Social science Information, Vol 50, 3-4.
C. Noce, Il digiuno, ed. Paoline...