

# PER SCOPRIRE IL SENSO DEL DIGIUNO

Non mancano nei giornali e nei settimanali articoli che fanno l'elogio del digiuno, come un mezzo semplice per purificare il corpo. Oggi, con gli ecologisti che hanno il vento in poppa, "consumare meno" è alla moda e così anche il digiuno trova dei seguaci.

I cristiani sono invitati regolarmente a digiunare. Ma in un'epoca in cui il comfort assoluto è diventato fine a se stesso, vale la pena ricordarsi, con gesti molto concreti, la morte di Cristo sulla croce. Il significato del digiuno per un cristiano sta proprio nel viverlo in comunione con Lui. Così la nostra privazione si inserisce in una visione di salvezza proposta a tutti gli uomini.

## Perché digiunare?

Anche la vita spirituale ha bisogno di essere coltivata e richiede una pratica fedele, altrimenti perde di vivacità. Non si è mai finito di imparare a pregare, ad amare, a riconciliarsi. Ogni anno la Quaresima invita i cristiani ad una vera e propria cura di ringiovanimento della fede: si "rimette in forma" tutto l'essere, per continuare a camminare al seguito di Gesù con rinnovato vigore. Nella penitenza è coinvolto l'uomo nella sua totalità di corpo e di spirito: l'uomo che ha un corpo bisognoso di cibo e di riposo e l'uomo che pensa, progetta e prega; l'uomo che si appropria e si nutre delle cose e l'uomo che fa dono di esse; l'uomo che tende al possesso e al godimento dei beni e l'uomo che avverte l'esigenza di solidarietà che lo lega a tutti gli altri uomini. **Digiuno e astinenza non sono forme di disprezzo del corpo**, ma strumenti per rinvigorire lo spirito.

## Il digiuno dei cristiani.

Il digiuno è stato considerato, da sempre, una pratica quaresimale. Se la Chiesa ci domanda questo sforzo non è per ragioni di dietetica, né per farci compiere delle prodezze. Lo fa per farci lottare contro tutto ciò che in noi si oppone all'amore di Dio, perché manifestiamo a Dio la nostra volontà di cambiar vita. E anche perché apriamo il nostro cuore alla condivisione delle ricchezze e dei beni.

Il digiuno dei cristiani trova il suo modello e il suo significato nuovo e originale in Gesù. Egli non lo impone ai suoi discepoli, ma ne ricorda la necessità per lottare contro il maligno. Quaranta giorni di digiuno precedono il combattimento spirituale delle "tentazioni", che Gesù affronta nel deserto e che supera mettendo la sua fiducia in Dio e aderendo alla sua Parola. Il riferimento a Cristo e alla sua morte e risurrezione è determinante: per il cristiano la mortificazione non è fine a sé stessa, né si configura come semplice strumento di controllo di sé, ma rappresenta la via necessaria per partecipare alla morte gloriosa di Cristo.

## Un digiuno legato alla condivisione.

Secondo la più antica tradizione della Chiesa, il digiuno non è solamente un gesto di penitenza, ma anche un gesto di misericordia, di solidarietà con i poveri.

"Il giorno in cui digiunerai, non mangerai nulla, se non del pane e dell'acqua. Calcolerai il prezzo degli alimenti che avresti potuto mangiare in quel giorno e metterai da parte il denaro

corrispondente per donarlo ad una vedova, ad un orfano, o ad un indigente e ti farai umile” (Erma, Il Pastore, secolo II° dopo Cristo).

“E’ all’affamato che appartiene il pane che tu metti da parte; è all’uomo nudo il mantello che tu conservi nei tuoi armadi; è di colui che va a piedi nudi la calzatura che marcisce presso di te; è del bisognoso il denaro che tu nascondi. Tu commetti tante ingiustizie quante sono le persone a cui potresti donare queste cose” (san Basilio).

Si consolida, attraverso i secoli, l’usanza secondo cui quanto i cristiani risparmiano col digiuno venga destinato per l’assistenza ai poveri e agli ammalati. “Quanto sarebbe religioso il digiuno, se quello che spendi per il tuo banchetto lo inviassi ai poveri!”, esorta sant’Agostino; e sant’Ambrogio gli fa eco: “Diamo in elemosina quanto riceviamo dal digiuno e dall’astinenza”.

## **Preghiera, digiuno, misericordia.**

“Il digiuno e l’elemosina sono le due ali che sollevano la preghiera della Quaresima fino a Dio”, ha detto sant’Agostino. Ecco perché, durante queste settimane che preparano alla festa di Pasqua, la Chiesa ci invita ad una preghiera più fervente e più continua del solito. Per lottare meglio contro le forze del male ed imitare Gesù che, per quaranta giorni, nel deserto, pregò assiduamente il Padre. Durante questo lungo ritiro spirituale annuale della famiglia dei cristiani la liturgia, più austera e più sobria, ci propone di meditare più spesso la Parola di Dio e di permettere alla Parola di attecchire nel nostro cuore e nella nostra esistenza.

“Ciò che la preghiera domanda con insistenza, il digiuno l’ottiene, la misericordia lo riceve. Preghiera, misericordia, digiuno, tre realtà che ne costituiscono una sola e che si verificano reciprocamente. Il digiuno è infatti l’anima della preghiera, la misericordia è la vita del digiuno. Nessuno può dissociarli: essi ignorano la separazione. Chi ne possiede solamente uno e non ha contemporaneamente gli altri, non ha nulla. Colui che prega, dunque, digiuna; colui che digiuna pratica anche la misericordia; ascolti colui che gli rivolge una richiesta, lui che desidera essere ascoltato quando domanda; apra l’orecchio di Dio colui che non chiude il suo orecchio a chi lo supplica. Colui che digiuna, comprenda il digiuno; si lasci commuovere dall’affamato, lui che vuole che Dio sia sensibile alla sua fame; faccia misericordia, lui che spera misericordia” (san Pier Crisologo)