

“Perché digiunare?”

Il Vangelo ci ricorda che nella fede valgono le stesse logiche dell’amore. Così come uno quando è innamorato e deve stare lontano da chi ama e per questo soffre, così è dei discepoli che quando sentono la lontananza da Dio, da Gesù, digiunano. Non è una penitenza punitiva ma espressiva, cioè è il tipico atteggiamento di chi perde persino l’appetito perché sente la mancanza “dello sposo” che per noi si tradurrebbe nella mancanza di senso.

Quando ti viene tolta la percezione del senso della vita, quello è il tempo di digiunare, perché il digiuno sposta l’attenzione dallo stomaco (cioè dai bisogni fisici) al cuore (cioè al bisogno di senso). E al fondo di questa attenzione possiamo ritrovare Dio. È questo il significato del tempo del digiuno. È l’esperienza dell’assenza dello sposo.

Davanti ad un’assenza o ad un dolore noi vogliamo trovare modi per non sentire quel dolore e quella assenza. Mangiamo ci abbuffiamo” per dimenticare, per non provare, per esorcizzare.

Ma la vita spirituale è sapersi calare in questa assenza, è saper guardare dentro quel dolore. Ma non ha senso fare questo quando lo sposo è presente. Ciò significa che non dobbiamo imparare delle tecniche ma dobbiamo saper riconoscere i tempi giusti.

C’è qualcosa quindi di più prezioso del digiuno, è la capacità di discernimento.

Il digiuno è una via per imparare il discernimento non una pratica fine a se stessa, o una buona scusa per fare dieta con motivazioni teologiche. (Luigi M. Epicoco)

Can. 1252

Alla legge dell’astinenza sono tenuti coloro che hanno compiuto 14 anni, a quella del digiuno tutti i maggiorenni fino al 60° anno iniziato.

Il digiuno e l’astinenza devono essere osservati il Mercoledì delle Ceneri e il Venerdì della Passione e Morte del Signore Nostro Gesù Cristo.

L’astinenza deve essere osservata in tutti e singoli i venerdì di Quaresima, a meno che coincidano con un giorno annoverato tra le solennità (come il 19 o il 25 marzo).

La legge del digiuno obbliga a fare un unico pasto durante la giornata, ma non proibisce di prendere un po’ di cibo al mattino e alla sera.

La legge dell’astinenza proibisce l’uso delle carni, come pure dei cibi e delle bevande che, sono da considerarsi come particolarmente ricercati e costosi.

*Il senso cristiano del digiuno e dell’astinenza spingerà i credenti a coltivare una più grande sobrietà di vita, ma anche ad attuare un più lucido e coraggioso discernimento nei confronti delle scelte da fare in alcuni settori della vita di oggi. Ricordiamo alcuni comportamenti che possono facilmente rendere tutti, in qualche modo, schiavi del superfluo e persino complici dell’ingiustizia:*

- Il consumo alimentare senza una giusta regola, accompagnato a volte da un intollerabile spreco.
- L’uso eccessivo di bevande alcoliche e di fumo.
- La ricerca incessante di cose superflue, accettando acriticamente ogni moda e ogni sollecitazione della pubblicità commerciale.
- La ricerca smodata di forme di divertimento che non servono al necessario recupero psicologico e fisico, ma sono fine a se stessi e conducono ad evadere dalla realtà e dalle proprie responsabilità.
- Il ricorso esagerato alla televisione e agli altri mezzi di comunicazione che può creare dipendenza, ostacolare la riflessione personale e impedisce il dialogo in famiglia.
- Il frutto della privazione del cibo o di altri beni non deve arricchire colui che digiuna, ma deve servire per aiutare il prossimo bisognoso. (Il senso cristiano del digiuno e dell’astinenza, Nota Episcopato Italiano n° 662/1994)