

Il digiuno cristiano

«Grida a squarciagola, non aver riguardo; come una tromba alza la voce; dichiara al mio popolo i suoi delitti, alla casa di Giacobbe i suoi peccati. Mi ricercano ogni giorno, bramano di conoscere le mie vie, come un popolo che pratici la giustizia e non abbia abbandonato il diritto del suo Dio; mi chiedono giudizi giusti, bramano la vicinanza di Dio: "Perché digiunare, se tu non lo vedi, mortificarci, se tu non lo sai?". Ecco, nel giorno del vostro digiuno curate i vostri affari, angariate tutti i vostri operai. Ecco, voi digiunate fra litigi e alterchi e colpendo con pugni iniqui. Non digiunate più come fate oggi, così da fare udire in alto il vostro chiasso. È forse come questo il digiuno che bramo, il giorno in cui l'uomo si mortifica? Piegare come un giunco il proprio capo, usare sacco e cenere per letto, forse questo vorresti chiamare digiuno e giorno gradito al Signore? 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, nel vestire uno che vedi nudo, senza distogliere gli occhi da quelli della tua carne?» (Is 58, 1-7)

Quando pensiamo al digiuno quaresimale siamo soliti pensare alle disposizioni alimentari che la Chiesa propone ai credenti in preparazione al mistero della Pasqua. Tuttavia la nostra cultura ci porta oggi a sottovalutare questa pratica antica quanto l'uomo e a considerare in modo superficiale un aspetto che invece può dare spessore e vigore alla nostra spiritualità. Abbiamo bisogno di recuperare il senso autentico del digiuno e dell'astinenza, il senso cristiano di questo esercizio di sobrietà e di presenza a se stessi, che non può essere vissuto alla stregua di una dieta cristiana, per essere più svegli e attenti agli appelli che il Signore ci rivolge nella vita di ogni giorno. Gesù stesso per essere più attento al volere del Padre ha digiunato 40 giorni e 40 notti nel deserto e ci ha indicato la via per crescere nella fede nutrendoci della Parola di Dio. Molte delle parole che ascoltiamo e che diciamo nelle nostre giornate sono infatti parole superficiali, ma ognuno di noi sente il bisogno di nutrirsi di parole che scaldano il cuore, piene di senso e capaci di darci vita. Risuonano sempre attuali poi le parole del profeta Isaia, che ci riporta allo sbocco naturale del digiuno religioso: la solidarietà! Ciò che conta nella pratica del digiuno non è tanto allora l'attenzione materiale all'astinenza dalle carni o al saltare un pasto, quanto piuttosto una certa comunione con chi soffre a causa dell'ingiustizia e della guerra, un'attenzione che più profondamente si radica nel desiderio di comunione con Dio, che ci parla e richiede tutta la nostra attenzione per poter cogliere la forza liberante della sua Parola. In questo tempo di quaresima siamo così invitati all'ascolto della Parola di Dio, un ascolto che vuole farsi più attento, magari preparando la messa domenicale leggendosi in anticipo il vangelo della domenica, o ritagliando uno spazio per se stessi di fronte al Signore, che non conosciamo mai abbastanza. Dall'ascolto della Parola che nasce nel silenzio sorge l'importanza di ascoltarsi, di parlarsi, di comunicare in famiglia e al lavoro a partire dal proprio cuore, magari decidendo di spegnere la TV una sera o di non rifugiarsi immediatamente nelle tante cose da fare. Dall'ascolto della Parola che nasce dal silenzio scaturisce l'importanza di fare qualcosa per il povero, formando la propria coscienza uscendo da se stessi e facendo spazio dentro di noi a ciò che accade nel mondo, a partire dai propri vicini fino ai più lontani, che vivono in condizioni di precarietà a causa dell'ingiustizia e delle scelte politiche inique dei grandi della terra., magari informandoci di più su quello che la politica internazionale sta combinando nel mondo o facendo dei gesti di solidarietà. La nostra carità può diventare così non un atto che finisce con l'elemosina ma piuttosto l'inizio di un rapporto con chi soffre, il segno del nostro desiderio di conversione che si manifesta nella scelta di un impegno semplice e concreto con cui dare colore e sapore alla propria fede. È sempre possibile fare un'offerta e privarsi di qualcosa di proprio, purché sia fatto con uno spirito di comunione e con il desiderio di farsi spazio nel mondo altrui, perché il più grande di tutti i mali, in definitiva, è proprio la solitudine che attende di essere abbracciata da quel missionario che vive dentro ognuno di noi.

Nota dell'Episcopato Italiano
Il senso cristiano del digiuno e dell'astinenza
4 ottobre 1994

11. Alcuni settori di particolare attenzione

Il senso cristiano del digiuno e dell'astinenza spingerà i credenti non solo 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: lo esige la fedeltà agli impegni del Battesimo. Ricordiamo, a titolo di esempio, 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 di risorse;
- 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;
- le spese abnormi che talvolta accompagnano le feste popolari e persino alcune ricorrenze religiose;
- la ricerca smodata di forme di divertimento che non servono al necessario recupero psicologico e fisico, ma sono fini a se stesse e conducono ad evadere dalla realtà e dalle proprie responsabilità;
- l'occupazione frenetica, che non lascia spazio al silenzio, alla riflessione e alla preghiera;
- 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.

I cristiani sono chiamati dalla grazia di Cristo a comportarsi «come i figli della luce» e quindi a non partecipare «alle opere infruttuose delle tenebre» (Ef 5,8.11). Così, praticando un giusto «digiuno» in questi e in altri settori della vita personale e sociale, i cristiani non solo si fanno solidali con quanti, anche non cristiani, tengono in grande considerazione la sobrietà di vita come componente essenziale dell'esistenza morale, ma anche offrono una preziosa testimonianza di fede circa i veri valori della vita umana, favorendo la nostalgia e la ricerca di quella spiritualità di cui ogni persona ha grande bisogno.