

# IL SENSO CRISTIANO DEL DIGIUNO E DELL'ASTINENZA

## Ha senso il perché lo faccio

Per il cristiano la mortificazione non è mai fine a se stessa né si configura come semplice strumento di controllo di sé, ma rappresenta la via necessaria per partecipare alla morte gloriosa di Cristo: in questa morte egli viene inserito con il Battesimo e da esso riceve il dono e il compito di esprimerla nella vita morale, in una condotta che comporta il dominio su tutto ciò che è segno e frutto del male.

L'adesione a Cristo morto e risorto e la fedeltà al dono della vita nuova e della vera libertà esigono la lotta contro il peccato che inquina il cuore dell'uomo, e contro tutto ciò che al peccato conduce: di qui la necessità della rinuncia ed il valore della penitenza come atteggiamento interiore, come atto religioso personale, che ha come termine l'amore e l'abbandono nel Signore.

## Ha senso il perché lo facciamo assieme

Il digiuno e l'astinenza, nella loro originalità cristiana, presentano anche un valore sociale e comunitario: chiamato a penitenza non è solo il singolo credente, ma l'intera comunità dei discepoli di Cristo.

Qualsiasi pratica di rinuncia trova il suo pieno valore, secondo il pensiero e l'esperienza della Chiesa, solo se compiuta in comunione viva con Cristo, e quindi se è animata dalla preghiera ed è orientata alla crescita della libertà cristiana, mediante il dono di sé nell'esercizio concreto della carità fraterna.

## Ha senso il perché lo facciamo in Quaresima

Per rendere più manifesto il carattere comunitario della pratica penitenziale la Chiesa stabilisce che i fedeli facciano digiuno ed astinenza negli stessi tempi e giorni: è così l'intera comunità ecclesiale ad essere comunità penitente.

Questi tempi e giorni vengono scelti dalla Chiesa fra quelli che, nel corso dell'anno liturgico, sono più vicini al mistero pasquale di Cristo.

## E' da ripensare il modo in cui lo facciamo

Le profonde trasformazioni sociali e culturali, che segnano i costumi di vita del nostro tempo, rendono problematici, se non addirittura anacronistici e superati, usi e abitudini di vita fino a ieri da tutti accettati. Per la pratica dell'astinenza, si pensi alla distinzione tra cibi "magri" e cibi "grassi": una simile distinzione porta in sé il rischio di allontanarsi da quella sobrietà che appartiene al genuino spirito penitenziale, e di ricercare di fatto cibi particolarmente raffinati e costosi, che di per sé non contrastano con le norme tradizionali fissate dalla Chiesa.

Diventa allora necessario ripensare le forme concrete secondo cui la prassi penitenziale deve essere vissuta dalla Chiesa dei nostri giorni perché rimanga nella sua originaria verità. Le comunità ecclesiali, come pure ogni singolo cristiano, sono impegnati a trovare i modi più adatti per praticare il digiuno e l'astinenza secondo l'autentico spirito della tradizione della Chiesa, nella fedeltà viva alla loro originalità cristiana.

Questi modi consistono nella privazione e comunque in una più radicale moderazione non solo del cibo, ma anche di tutto ciò che può essere di qualche ostacolo ad una vita spirituale pronta al rapporto con Dio nella meditazione e nella preghiera, ricca e feconda di virtù cristiane e disponibile al servizio umile e disinteressato del prossimo. La responsabilità è di tutti e di ciascuno: anche la singola persona è sollecitata ad assumere uno stile di vita improntato ad una maggiore sobrietà e talvolta anche all'austerità, e nello stesso tempo capace di risvegliare una forte sensibilità per gesti generosi verso coloro che vivono nell'indigenza e nella miseria.

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.

Lo stile, con il quale Gesù invita i discepoli a digiunare, insegna che la mortificazione è sì esercizio di austerità in chi la pratica, ma non per questo deve diventare motivo di peso e di tristezza per il prossimo, che attende un atteggiamento sereno e gioioso. Questa delicata attenzione agli altri è una caratteristica irrinunciabile del digiuno cristiano, al punto che esso è sempre stato collegato con la carità.

Il digiuno dei cristiani deve diventare un segno concreto di comunione con chi soffre la fame, e una forma di condivisione e di aiuto con chi si sforza di costruire una vita sociale più giusta ed umana.