

Il digiuno cristiano nei tempi del coronavirus

Appunti

Il digiuno e l'astinenza - insieme alla preghiera, all'elemosina e alle altre opere di carità - appartengono, da sempre, al cammino quaresimale e ad ogni itinerario penitenziale, cioè di conversione: rispondono al bisogno permanente del cristiano di ritorno a Gesù e al vangelo, di rinnovamento del cuore e della vita.

Possiamo dire che preghiera, elemosina e digiuno sono tre **opere-segno** decisive del cammino della Quaresima.

Quest'anno la Quaresima è più Quaresima di sempre, almeno come tempo di ritorno a noi stessi, all'interiorità personale, nella ricerca di un rapporto diverso con gli altri, di auto-limitazione senza precedenti. Non ne usciremo uguali: o migliori o peggiori. Propongo alcuni spunti... Non sono un gran digiunatore: al senso del digiuno ho pensato più volte e ci sono ritornato in questi giorni.

Si veda: "IL SENSO CRISTIANO DEL DIGIUNO E DELL'ASTINENZA. NOTA PASTORALE DELL'EPISCOPATO ITALIANO" (1994) (Abbreviato: NOTA)

- La disciplina della Chiesa, con la riforma del Vaticano II, ha mantenuto quest'opera-segno, se pur in forma minima: un pasto principale moderato, qualcosa a colazione e cena, niente fuori dei pasti. Il minimo del minimo, un digiunino... Almeno il mercoledì delle ceneri e il venerdì santo; è consigliato anche nel sabato santo... L'astinenza dalle carni, e quindi una maggiore moderazione alimentare, in tutti i venerdì di quaresima; in ogni venerdì qualche segno o qualche opera-segno di penitenza, conversione.

Ci chiediamo: perché digiunare e astenersi dalle carni? Oggi è importante riscoprire il significato cristiano, evangelico del digiuno, digiuno dal cibo, e integrarlo con altre forme di digiuno, cioè di rinuncia. Tra l'altro va di moda il digiuno terapeutico o estetico, e come viene seguito, e quanti sacrifici e rinunce... e va bene... ma è molto trascurato il digiuno praticato per ragioni cristiane. Forse si tratta di capirlo meglio. Anche noi preti abbiamo cessato di predicarlo. Il digiuno non è per dimagrire a basta; è per andare all'essenziale. Certamente aiuta la crescita nell'auto-controllo, e un po' di agonismo spirituale non ci fa male.

Per entrare, due considerazioni:

- Un pensiero contro-corrente (che riprendo da una riflessione di Enzo Bianchi e che condivido).

Credo che sia ingannevole pensare che il digiuno il digiuno dal cibo - nella varietà di forme e gradi che la tradizione cristiana ha sviluppato: digiuno totale, digiuno parziale, astinenza dalle carni, assunzione di cibi vegetali o soltanto di pane e acqua-, sia sostituibile con qualche altra mortificazione o privazione. Il mangiare appartiene al registro del desiderio, deborda la semplice funzione nutritiva per rivestire rilevanti connotazioni affettive e simboliche. La valenza simbolica del digiuno è assolutamente

peculiare e che esso non può trovare "equivalenti" in altre forme di rinuncia: gli esercizi ascetici non sono interscambiabili! Con il digiuno noi impariamo a conoscere e a moderare i nostri molteplici appetiti attraverso la moderazione di quello primordiale e vitale: la fame, e impariamo a disciplinare le nostre relazioni con gli altri, con la realtà esterna e con Dio, relazioni sempre tentate di voracità, possesso, rapacità.

“Il digiuno svolge allora la fondamentale funzione di farci sapere qual è la nostra fame, di che cosa viviamo, di che cosa ci nutriamo e di ordinare i nostri appetiti intorno a ciò che è veramente centrale. Il digiuno è asceti del bisogno ed educazione del desiderio. Solo un cristianesimo insipido e stolto che si comprende sempre più come morale sociale può liquidare il digiuno come irrilevante e pensare che qualsiasi privazione di cose superflue (dunque non vitali come il mangiare) possa essergli sostituita: è questa una tendenza che dimentica lo spessore del corpo e il suo essere tempio dello Spirito santo. In verità il digiuno è la forma con cui il credente confessa la fede nel Signore con il suo stesso corpo, è antidoto alla riduzione intellettualistica della vita spirituale o alla sua confusione con lo psicologico”.

- Una secondo pensiero, da non trascurare.

NOTA, n. 9. – 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. **Siamo comunità in cammino, non battitori liberi, asceti solitari...** Per rendere più manifesto il carattere comunitario della pratica penitenziale la Chiesa stabilisce che i fedeli facciano digiuno e astinenza negli stessi tempi e giorni: è così l'intera comunità ecclesiale ad essere comunità penitente. Questi tempi e giorni, come scrive Paolo VI, vengono scelti dalla Chiesa "fra quelli che, nel corso dell'anno liturgico, sono più vicini al mistero pasquale di Cristo o vengono richiesti da particolari bisogni della comunità ecclesiale.

Fin dai primi secoli il digiuno pasquale si osserva il Venerdì santo e, se possibile, anche il Sabato santo fino alla Veglia Pasquale 22; così come si ha cura di iniziare la Quaresima, tempo privilegiato per la penitenza in preparazione alla Pasqua, con il digiuno 19 Cf. Sal 50, 12-15. 20 Cf. Sacrosanctum Concilium, 110 (EV 1, 197). 21 PAOLO VI, Cost. apost. Paenitemini, 111 (EV, 644). 22 Cf. Sacrosanctum Concilium, 110 (EV 1, 198); l'estensione al Sabato santo è consigliata anche nelle "Norme generali per l'ordinamento dell'anno liturgico e del calendario", n. 19 (Messale romano p. LV). del Mercoledì delle Ceneri o per il rito ambrosiano con il digiuno del primo venerdì di Quaresima. Mentre il digiuno nel Sacro Triduo è un segno della partecipazione comunitaria alla morte del Signore, quello d'inizio della Quaresima è ordinato alla confessione dei peccati, alla implorazione del perdono e alla volontà di conversione. Anche i venerdì di ogni settimana dell'anno sono giorni particolarmente propizi e significativi per la pratica penitenziale della Chiesa, sia per il loro richiamo a quel Venerdì che culmina nella Pasqua, sia come preparazione alla comunione eucaristica nella assemblea domenicale: in tal modo i cristiani si preparano alla gioia fraterna della "Pasqua settimanale" - la domenica, il giorno del Signore risorto - con un gesto che manifesta la loro volontà di conversione e il loro impegno di novità di vita.

Come digiunare, cioè con quale stile? Certamente, poiché il rischio di fare del digiuno un'opera meritoria, una performance ascetica è presente, la tradizione cristiana ricorda che esso deve avvenire nel segreto, nell'umiltà, con uno scopo preciso: la giustizia, la condivisione, l'amore per Dio e per il prossimo. Ecco perché la tradizione cristiana è molto equilibrata e sapiente su questo tema: Gesù ci ha messo in guardia "Quando digiuni, lavati e profumati..." Padri della Chiesa: "Il digiuno è inutile e anche dannoso per chi non ne conosce i caratteri e le condizioni" (Giovanni Crisostomo); "E' meglio mangiare carne e bere vino piuttosto che divorare con la maldicenza i propri fratelli" (un Padre del deserto); "Se praticate l'asceti di un regolare digiuno, non inorgogliatevi. Se per questo vi insuperbite, piuttosto mangiate carne, perché è meglio mangiare carne che gonfiarsi e vantarsi" (Isidoro il Presbitero).

Ci troviamo nel cuore della meditazione.

- Le tre opere-segno vanno tenute sempre insieme: preghiera, elemosina - nel senso di: condivisione e misericordia -, e digiuno.

Si sostengono reciprocamente.

Non sono mortificazioni: sono vivificazioni. Ripeto: non mortificazioni: vivificazioni. Sono un aiuto a vivere, a vivere meglio, per una vita più vita.

Insieme ci possono aiutare a vivere meglio la relazione con Dio, la relazione con il prossimo, a partire dalla relazione con noi stessi, e soprattutto con chi ha più bisogno; ci possono aiutare a vivere da discepoli... "Cristiano, di cosa nutri la tua vita?" "Che ne hai fatto di tuo fratello che non ha cibo a sufficienza?"

Sì, perché ... Il nome profondo del digiuno cristiano è condivisione, nella semplicità e sobrietà di vita... Non è lo stoicismo il primo modello ideale del cristiano, ma l'*agape*, la ricerca del bene del prossimo.

Il digiuno dei cristiani può e 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 e umana. Il nostro tempo è caratterizzato, infatti, da un consumo alimentare che spesso giunge allo spreco e da una corsa sovente sfrenata verso spese voluttuarie, e, insieme, da diffuse e gravi forme di povertà.

Quante disuguaglianze, quante ingiustizie, anche in mezzo a noi! E come crescono. Quasi non ce ne rendiamo conto, o rimaniamo indifferenti.

In particolare, il divario tra Nord e Sud del mondo presenta abitualmente una diversità di condizioni economiche e sociali veramente spaventosa.

È in questione allora la responsabilità di tutti e di ciascuno: ognuno di noi è chiamato ad assumere uno stile di vita improntato ad una maggiore sobrietà, nello stesso tempo capace di risvegliare una forte sensibilità per gesti generosi verso coloro che vivono nell'indigenza e nella miseria.

Ricordiamoci le voci dei profeti, che hanno preparato l'insegnamento il messaggio di Gesù.

Amos 5, 23- 24

*Lontano da me il frastuono dei tuoi canti:
il suono delle tue arpe non posso sentirlo!
Piuttosto scorra come acqua il diritto e
la giustizia come un torrente perenne"*

Isaia 58, 6-8

*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?
Allora la tua luce sorgerà come l'aurora,
la tua ferita si rimarginerà presto.*

Il digiuno dal cibo ci può aiutare a vivere altri digiuni (si veda ancora la NOTA).

Ricordiamo, a titolo di esempio, alcuni comportamenti che possono facilmente rendere tutti, in qualche modo, schiavi del superfluo e persino complici dell'ingiustizia: - l'uso eccessivo di bevande alcoliche e di fumo, con quali disastri lo sappiamo bene;

- 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 cedimento alla rabbia, alla violenza verbale, ad un linguaggio smodato e offensivo;
- il ricorso esagerato alla televisione e agli altri mezzi di comunicazione, soprattutto oggi internet-cellulare, che può creare dipendenza, ostacolare la riflessione personale e impedire il dialogo in famiglia.

Una parola importante, con sobrietà...

Stiamo vivendo un digiuno imposto, con aspetti drammatici: il digiuno rispetto alla celebrazione eucaristica comunitaria, alla comunione con il corpo del Signore, alle pratiche quaresimali... ma anche un digiuno di relazioni, di incontri, di abbracci, di contatti e di amicizie, di parole comunicate faccia a faccia, di carezze. Quindi, in un modo o nell'altro, volenti o nolenti, con l'esperienza del digiuno ci troviamo a dover convivere e con esso dobbiamo in qualche modo fare i conti.

Il Signore ci chiama a vivere con responsabilità e in fraternità questo digiuno, che ci può aiutare a ritrovare qualcosa di essenziale rispetto al rapporto con Dio e al rapporto con gli altri...

Gesù è lo Sposo dell'umanità. Egli è portare vita e gioia, il vino nuovo sulla tavola dell'umanità. Ai suoi discepoli ha voluto far sperimentare la bellezza di questa novità, senza imporre pratiche penitenziali speciali. Ma egli subito aggiunge: "Verranno i giorni in cui sarà loro tolto lo sposo e allora digiuneranno" (Mc 2,20). Lo Sposo ci è stato tolto, se pur solo fisicamente, e siamo nell'attesa di rivederlo, di contemplarlo, di abbracciarlo...

In queste parole la Chiesa trova il fondamento dell'invito al digiuno come segno di partecipazione dei discepoli all'evento doloroso della passione e della morte del Signore, e come forma di culto spirituale e di vigilante attesa, che si fa particolarmente intensa nella celebrazione del Triduo della Santa Pasqua.

Dalla Liturgia delle ore, Ufficio delle letture di martedì 17 marzo.

Dai «Discorsi» di san Pietro Crisologo, vescovo (Disc. 43; PL 52, 320 e 322)

La preghiera bussa, il digiuno ottiene, la misericordia riceve.

Tre sono le cose, tre, o fratelli, per cui sta salda la fede, perdura la devozione, resta la virtù: la preghiera, il digiuno, la misericordia. Ciò per cui la preghiera bussa, lo ottiene il digiuno, lo riceve la misericordia. Queste tre cose, preghiera, digiuno, misericordia, sono una cosa sola, e ricevono vita l'una dall'altra.

Il digiuno è l'anima della preghiera e la misericordia la vita del digiuno. Nessuno le divida, perché non riescono a stare separate. Colui che ne ha solamente una o non le ha tutte e tre insieme, non ha niente. Perciò chi prega, digiuni. Chi digiuna abbia misericordia. Chi nel domandare desidera di essere esaudito, esaudisca chi gli rivolge domanda. Chi vuol trovare aperto verso di sé il cuore di Dio non chiuda il suo a chi lo supplica.

Chi digiuna comprenda bene cosa significhi per gli altri non aver da mangiare. Ascolti chi ha fame, se vuole che Dio gradisca il suo digiuno. Abbia compassione, chi spera compassione. Chi domanda pietà, la eserciti. Chi vuole che gli sia concesso un dono, apra la sua mano agli altri. E' un cattivo richiedente colui che nega agli altri quello che domanda per sé.

O uomo, sii tu stesso per te la regola della misericordia. Il modo con cui vuoi che si usi misericordia a te, usalo tu con gli altri. La larghezza di misericordia che vuoi per te, abbila per gli altri. Offri agli altri quella stessa pronta misericordia, che desideri per te.

Perciò preghiera, digiuno, misericordia siano per noi un'unica forza mediatrice presso Dio, siano per noi un'unica difesa, un'unica preghiera sotto tre aspetti.

Quanto col disprezzo abbiamo perduto, conquistiamolo con il digiuno. Immoliamo le nostre anime col digiuno perché non c'è nulla di più gradito che possiamo offrire a Dio, come dimostra il profeta quando dice: «Uno spirito contrito è sacrificio a Dio, un cuore affranto e umiliato, tu, o Dio, non disprezzi» (Sal 50, 19).

O uomo, offri a Dio la tua anima ed offri l'oblazione del digiuno, perché sia pura l'ostia, santo il sacrificio, vivente la vittima, che a te rimanga e a Dio sia data. Chi non dà questo a Dio non sarà scusato, perché non può non avere se stesso da offrire. Ma perché tutto

ciò sia accetto, sia accompagnato dalla misericordia. Il digiuno non germoglia se non è innaffiato dalla misericordia. Il digiuno inaridisce, se inaridisce la misericordia. Ciò che è la pioggia per la terra, è la misericordia per il digiuno. Quantunque ingentilisca il cuore, purifichi la carne, sradichi i vizi, semini le virtù, il digiunatore non coglie frutti se non farà scorrere fiumi di misericordia.

O tu che digiuni, sappi che il tuo campo resterà digiuno se resterà digiuna la misericordia. Quello invece che tu avrai donato nella misericordia, ritornerà abbondantemente nel tuo granaio. Pertanto, o uomo, perché tu non abbia a perdere col voler tenere per te, elargisci agli altri e allora raccoglierai. Dà a te stesso, dando al povero, perché ciò che avrai lasciato in eredità ad un altro, tu non lo avrai.