

## Digiuno e astinenza

Che senso ha, nel ventunesimo secolo, continuare a parlare di digiuno? Il digiuno è segno del nostro vivere la Parola di Dio. Non digiuna veramente chi non sa nutrirsi della Parola di Dio, sull'esempio di Cristo, che disse: "Mio cibo è fare la volontà del Padre"; Nutrirsi vuol dire poi viverla questa Parola! Il digiuno, inoltre, è segno della nostra volontà di espiazione: "Non digiuniamo per la Pasqua, né per la croce, ma per i nostri peccati, ..." San Giovanni Crisostomo afferma: "Espiare vuol dire rimediare al nostro male con il bene".

Sant'Agostino ricorda che esso è anche segno della nostra astinenza dal peccato: "Il digiuno veramente grande, quello che impegna tutti gli uomini, è l'astinenza dalle iniquità, dai peccati e dai piaceri illeciti del mondo,...". In parole povere: la mortificazione del corpo ("mortificare" vuol dire dominare il corpo) è segno della conversione dello spirito. I digiuni e le astinenze non sono "sacrifici" fatti per fare piacere a Dio. Servono a noi umani per sapere a cosa siamo legati.

Più ampie considerazioni le possiamo trovare nel documento "il senso cristiano del digiuno e dell'astinenza" della Conferenza Episcopale Italiana, 4.10.1994. In questo documento vengono delineati gli ambiti e le modalità per il digiuno e l'astinenza.

1 - La legge del digiuno «obbliga a fare un unico pasto durante la giornata, ma non proibisce di prendere un pò di cibo al mattino e alla sera, attenendosi, per la quantità e la qualità, alle consuetudini locali approvate» (Paenitemini, III; EV 2/647).

2 - La legge dell'astinenza proibisce l'uso delle carni, come pure dei cibi e delle bevande che, a un prudente giudizio, sono da considerarsi come particolarmente ricercati e costosi.

3 - Il digiuno e l'astinenza, nel senso ora precisate, devono essere osservati il mercoledì delle ceneri (e il primo venerdì di quaresima per il rito ambrosiano) e il venerdì della passione e morte del Signore nostro Gesù Cristo; sono consigliati il sabato santo sino alla veglia pasquale.

4 - 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 e il 25 marzo). In tutti gli altri venerdì dell'anno, a meno che coincidano con un giorno annoverato tra le solennità, si deve osservare l'astinenza nel senso detto oppure si deve compiere qualche altra opera di penitenza, di preghiera, di carità.

5 - Alla legge del digiuno sono tenuti tutti i maggiorenni sino al 60° anno iniziato; alla legge dell'astinenza coloro che hanno compiuto il 14° anno di età.

6 - Dall'osservanza dell'obbligo della legge del digiuno e dell'astinenza può scusare una ragione giusta, come ad es. la salute. Inoltre, "il parroco, per una giusta causa e conforme alle disposizioni del vescovo diocesano, può concedere la dispensa dall'obbligo di osservare il giorno di penitenza, oppure commutare in altre opere pie; lo stesso può anche il superiore di un istituto religioso o di una società di vita apostolica, se sono clericali di diritto pontificio, relativamente ai propri sudditi e agli altri che vivono giorno e notte nella loro casa (can. 1245)".

Lo stesso documento tratta il profilo storico della pratica del digiuno e dell'astinenza nella

vita della Chiesa, assumono una fisionomia più definita negli ambienti monastici del IV secolo, sia con la sottolineatura abituale della frugalità, sia con la privazione del cibo in determinati tempi dell'anno liturgico.

Nel medesimo periodo, sotto l'influsso degli usi monastici, le comunità ecclesiali delineano le forme concrete della prassi penitenziale. La pratica antica del digiuno consiste normalmente nel consumare un solo pasto nella giornata, dopo il vespro, a cui fa seguito, abitualmente, la riunione serale per l'ascolto della parola di Dio e la preghiera comunitaria. Si consolida, attraverso i secoli, l'usanza secondo cui quanto i cristiani risparmiano con il digiuno venga destinato per l'assistenza ai poveri ed agli ammalati. «Quanto sarebbe religioso il digiuno, se quello che spendi per il tuo banchetto lo inviassi ai poveri!» esorta Sant'Ambrogio; e Sant'Agostino gli fa eco: «Diamo in elemosina quanto riceviamo dal digiuno e dall'astinenza».

Così l'astensione dal cibo è sempre unita all'ascolto e alla meditazione della parola di Dio, alla preghiera e all'amore generoso verso coloro che hanno bisogno. In questo senso San Pietro Crisologo afferma: «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». Nel IV secolo prende corpo anche l'organizzazione del tempo della Quaresima per i catecumeni e per i penitenti.

Questo viene proposto e vissuto come cammino di preparazione alla rinascita pasquale nel Battesimo e nella Penitenza e quindi è orientato verso il Triduo pasquale, centro e cardine dell'anno liturgico che celebra l'intera opera della redenzione e che costituisce l'itinerario privilegiato di fede della comunità cristiana. Per questo San Leone Magno può dire che il vero digiuno quaresimale consiste «nell'astenersi non solo dai cibi, ma anche e soprattutto dai peccati». Durante l'epoca medioevale e moderna, la pratica penitenziale viene tenuta in grande considerazione, diventando oggetto di numerosi interventi normativi ed entrando a far parte delle osservanze religiose più comuni e diffuse tra il popolo cristiano».

Il Concilio Vaticano II, nella sua finalità di cammino verso la santità e di «aggiornamento pastorale», chiede che siano rinnovate le disposizioni della Chiesa sul digiuno e sull'astinenza, chiarendone le motivazioni nel contesto attuale della vita cristiana personale e comuni tana. Alla richiesta del Concilio risponde Paolo VI con la Costituzione apostolica *Paenitemini* sulla disciplina penitenziale (17 febbraio 1966).

In essa viene richiamato in particolare il valore della penitenza come atteggiamento interiore, come «atto religioso personale, che ha come termine l'amore e l'abbandono nel Signore: digiunare per Dio, non per se stessi». Da questo valore fondamentale dipende l'autenticità di ogni forma penitenziale. In questo contesto Paolo VI sollecita tutti a riscoprire e a vivere il collegamento del digiuno e dell'astinenza con le altre forme di penitenza e soprattutto con le opere di carità, di giustizia e di solidarietà: «Là dove è maggiore il benessere economico, si dovrà piuttosto dare testimonianza di ascesi, affinché i figli della Chiesa non siano coinvolti dallo spirito del "mondo", e si dovrà dare nello stesso tempo una testimonianza di carità verso i fratelli che soffrono nella povertà e nella fame, oltre ogni barriera di nazioni e di continenti.

Nei paesi invece dove il tenore di vita è più disagiato, sarà più accetto al Padre e più utile alle membra del Corpo di Cristo che i cristiani - mentre cercano con ogni mezzo di promuovere una migliore giustizia sociale - offrano, nella preghiera, la loro sofferenza al Signore, in intima unione con i dolori di Cristo».

Padre Renato Gaglianone