

IL SENSO CRISTIANO DEL DIGIUNO E DELL'ASTINENZA



IL VALORE DELLA PENITENZA PER IL NOSTRO TEMPO

Il digiuno e l'astinenza - insieme alla preghiera, all'elemosina e alle altre opere di carità - appartengono, da sempre, alla vita e alla prassi penitenziale della Chiesa: rispondono, infatti, al bisogno permanente del cristiano

di conversione al regno di Dio, di richiesta di perdono per i peccati, di implorazione dell'aiuto divino, di rendimento di grazie e di lode al Padre.

Digiuno e astinenza non sono forme di disprezzo del corpo, ma strumenti per rinvigorire lo spirito, rendendolo capace di esaltare, nel sincero dono di sé, la stessa corporeità della persona.

Ma perché il digiuno e l'astinenza rientrino nel vero significato della prassi penitenziale della Chiesa devono avere un'anima autenticamente religiosa, anzi cristiana.

IL DIGIUNO NELL'ESEMPIO E NELLA PAROLA DI GESÙ

Il digiuno dei cristiani trova il suo modello e il suo significato nuovo e originale in Gesù.

Quaranta giorni di digiuno precedono il combattimento spirituale delle "tentazioni", che Gesù affronta nel deserto e che supera con la ferma adesione alla parola di Dio

Riprendendo la pratica e il valore del digiuno in uso presso il popolo di Israele, Gesù ne afferma con forza il significato essenzialmente interiore e religioso, e rifiuta pertanto gli atteggiamenti puramente esteriori e "ipocriti" (cf. Mt 6,1-6.16-18)

Quando gli viene domandato per quale motivo i suoi discepoli non praticano le forme di digiuno che sono in uso presso taluni ambienti del giudaismo del tempo, Gesù risponde: "Finché [gli invitati alle nozze] hanno lo sposo con loro, non possono digiunare" (Mc 2,19).

Ma egli subito aggiunge: "Verranno i giorni in cui sarà loro tolto lo sposo e allora digiuneranno" (Mc 2,20). 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.

LA TRADIZIONE SPIRITUALE E PASTORALE DELLA CHIESA

La dottrina e la pratica del digiuno e dell'astinenza, da sempre presenti nella vita della Chiesa, assumono una fisionomia più definita negli ambienti monastici del IV secolo

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.

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.

L'ORIGINALITÀ DEL DIGIUNO CRISTIANO

Oggi, infatti, il digiuno viene praticato per i più svariati motivi e talvolta assume espressioni per così dire laiche.

Circa poi l'astinenza da determinati cibi, oggi si stanno diffondendo tradizioni ascetico-religiose che si presentano non poco diverse da quella cristiana.

Pur guardando con rispetto a queste usanze e prescrizioni la Chiesa segue il suo Maestro e Signore, per il quale tutti i cibi sono in sé buoni e non sono sottoposti ad alcuna proibizione religiosa.

IL SACRAMENTO DELLA PENITENZA E DELLA RICONCILIAZIONE

In rapporto all'originalità del digiuno e dell'astinenza è da risvegliare la consapevolezza che la prassi penitenziale della Chiesa, nelle sue forme molteplici e diverse, raggiunge il suo vertice nel sacramento della penitenza e della riconciliazione.

I GIORNI PENITENZIALI DI DIGIUNO E DI ASTINENZA

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.

Fin dai primi secoli il digiuno pasquale si osserva il venerdì santo e, se possibile, anche il sabato santo fino alla veglia pasquale; così come si ha cura di iniziare la Quaresima, tempo privilegiato per la penitenza in preparazione alla Pasqua, con il digiuno del mercoledì delle ceneri. 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 nell'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.

NUOVE FORME PENITENZIALI

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”.

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 impegnate 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.

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

- 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.
- 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 il dialogo in famiglia.

IL DIGIUNO E LA TESTIMONIANZA DI CARITÀ

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.

Questa delicata attenzione agli altri è una caratteristica irrinunciabile del digiuno cristiano, al punto che esso è sempre stato collegato con la carità



DISPOSIZIONI NORMATIVE

Concludiamo la presente Nota pastorale con le seguenti disposizioni normative, che trovano la loro ispirazione e forza nel canone 1249 del *Codice di diritto canonico*: **“Per legge divina, tutti i fedeli sono tenuti a fare penitenza, ciascuno a proprio modo; ma perché tutti siano tra loro uniti da una comune osservanza della penitenza, vengono stabiliti dei giorni penitenziali in cui i fedeli attendano in modo speciale alla preghiera, facciano opere di pietà e di carità, sacrifichino se stessi compiendo più fedelmente i propri doveri e soprattutto osservando 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 po’ di cibo al mattino e alla sera, attenendosi, per la quantità e la qualità, alle consuetudini locali approvate”.
- 2) *La legge dell’astinenza* proibisce l’uso delle carni, come pure dei cibi e delle bevande che, ad un prudente giudizio, sono da considerarsi come particolarmente ricercati e costosi.
- 3) *Il digiuno e l’astinenza*, nel senso sopra precisato, devono essere osservati il *mercoledì delle ceneri* (o 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 o 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 fino 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 esempio la salute.