

# SETTIMANA

ATTUALITÀ PASTORALE

Numero: 12

Data: 22 marzo 2015

Pagina: 15

*Il cibo e la fede/1*

## È FUORI MODA IL DIGIUNO?

L'approssimarsi di *EXPO 2015*, con il tema del cibo e delle risorse planetarie e la presenza diretta della Santa Sede e della *Caritas*, stimola i singoli cristiani e le comunità alla riflessione e all'azione.<sup>1</sup>

La riflessione non può prescindere, in questo ambito, dal rapporto tra cibo e fede. Negli ultimi mesi sono apparse molte pubblicazioni, siti e iniziative che affrontano il tema, stimolando il dibattito e l'approfondimento. *Settimana*, che segue con interesse i lavori dell'*EXPO*,<sup>2</sup> propone alcuni possibili percorsi tematici di lettura e di informazione.

Trovandoci ancora in quaresima, cominciamo con un testo sul digiuno e l'astinenza.

### Digiuno e astinenza

Ci aiuta a riflettere sul senso cristiano del digiuno e dell'astinenza p. Aimone Gelardi, teologo moralista dehoniano, con un libretto dal curioso titolo *Le mele rosse*.<sup>3</sup> In tono arguto e godibile, condito da non poca erudizione, l'autore introduce spunti storico-culturali sul digiuno e propone interessanti riflessioni sul significato morale della rinuncia, dell'astinenza, del sacrificio e del dono.

In un messaggio per la quaresima, Benedetto XVI indicava ai cristiani il digiuno come pratica penitenziale da riscoprire, prendendo spunto dall'episodio del vangelo di Matteo in cui si narra che Gesù rimase nel deserto quaranta giorni senza cibo e, alla fine, ebbe fame. Le parole e l'esempio del Signore – a detta del papa – mettono in luce la ragione profonda del digiuno e rigettano il fariseismo di chi si limita ad osservare le prescrizioni legali, ma con il cuore lontano.

Molto diffuso nella prima comunità cristiana, come appare dagli Atti degli apostoli, il digiuno è stato considerato dai padri della Chiesa una forza che aiuta a contrastare peccato e bramosie, aprendo la strada di Dio. Nell'odierna cultura del benessere, la pratica terapeutica della dieta ha preso il sopravvento su quella religiosa del digiuno e sul suo significato più profondo, che consiste – come aveva intuito Paolo VI – nella chiamata cristiana a non vivere per se stessi, ma per il Signore e per i fratelli.

# SETTIMANA

ATTUALITÀ PASTORALE

Numero: 12

Data: 22 marzo 2015

Pagina: 15

Qual è il significato del digiuno, oggi? Quando e come praticarlo e, soprattutto, perché? A partire da un testo del II secolo (*Il Pastore di Erma*), l'autore offre una chiave di lettura adatta ai tempi: il digiuno come sobrietà, che va necessariamente personalizzata. «Si può digiunare un giorno o anche più senza essere tuttavia né sobri, né temperanti, essendo magari eroici, ma non necessariamente virtuosi. (...) Il digiuno interessa lo stomaco, ma è importante che nasca e perseveri nel cuore, che riguardi la bocca e la lingua, la mente e i pensieri». Il cristiano non ha divieti alimentari generali, ciascuno sa quali rinunce lo portano ad avvicinarsi maggiormente a Dio e ai fratelli. Che interessino, quindi, le mele rosse o lo *shopping* durante i saldi, le sue rinunce sono frutto di libertà e di amore.

## Non solo quaresima

Il libro non manca di dedicare alcuni capitoletti ai digiuni "canonici" suggeriti dalla Chiesa, quale quello eucaristico, penitenziale, quaresimale e nel contesto del triduo pasquale. Il periodo di quaresima è, naturalmente, privilegiato per l'applicazione di queste pratiche; ma, se si scoprono le radici bibliche, morali e liturgiche del digiuno, ogni periodo dell'anno e della vita diventa utile per possibili pratiche di sobrietà.

L'autore consegna alcune riflessioni preziose, non solo per l'applicazione della morale cristiana, ma per la presenza attiva del cristiano nel mondo. Viviamo in tempi di relativa crisi economica, di dibattiti sull'insostenibilità della civiltà consumistica e sulla "decrescita felice"; in tempi di gravi riflessioni sulla disponibilità mondiale di cibo; in tempi di ricerca esasperata del bello, di digiuni patologici (pensiamo all'anoressia), di malattie procurate dall'eccesso di cibo; in tempi di ricerca affannosa dei piaceri del gusto, e di famosissimi *talent show* basati sull'arte culinaria... Come su tutto il resto, anche sul cibo e sul digiuno, i cristiani sono chiamati a dire una parola: all'*EXPO*, ma non solo.

*Elena Boni*

<sup>1</sup> Per quanto riguarda l'azione, rimandiamo alle proposte della *Caritas internationalis* e, in particolare, del progetto "*One Human Family, Food for All*": [www.food.caritas.org](http://www.food.caritas.org)

<sup>2</sup> Si veda l'ampia introduzione di L. Bressan sul tema *La Chiesa cattolica a EXPO 2015* (*Sett.* n. 6/2015, pp. 1.16). Altri articoli seguiranno nei prossimi numeri.

<sup>3</sup> Gelardi A., *Le mele rosse*. Riscoprire digiuno e astinenza, EDB, Bologna 2015, pp. 128, € 9,50.