

Il digiuno quaresimale

Con l'inizio della Quaresima ritorna la pratica religiosa del digiuno, previsto in modo particolare per il Mercoledì delle Ceneri e il Venerdì Santo. Gli altri venerdì, invece, è prescritta la semplice astinenza dalle carni. Proporre ai giovani queste consuetudini rischia di porli davanti a un equivoco. Mentre, infatti, da una parte si moltiplicano esperienze di "digiuno laico" per i più svariati motivi, come ad esempio per dare maggior rilievo a proteste e contestazioni civili, dall'altra parte si registra una sempre maggiore disaffezione dal "digiuno cristiano". Stesso discorso può essere fatto per l'astinenza: mentre si diffondono in modo sempre forte convinzioni vegetariane e tradizioni ascetiche di altre religioni, i giovani cristiani sono sempre più estranei a questa pratica religiosa e alle motivazioni spirituali che la muovono, fino a ignorarne la stessa esistenza. Di certo non rischiamo di sbagliare se affermiamo che la maggior parte dei giovani non intende più il significato del digiuno e dell'astinenza, tantomeno conosce e osserva i giorni in cui sono richiesti. A fare da "contraltare" a tale situazione ci sono, spesso, gli eccessi opposti di chi segue queste pratiche, ma solo esteriormente, senza un vero significato spirituale. Il digiuno e l'astinenza, al contrario, sono "segni" esteriori di un più profondo desiderio di conversione; esercizi che accompagnano la penitenza del cuore, il cammino di miglioramento personale, il desiderio e l'impegno per il rinnovamento della vita. Viverli, quindi, isolatamente non ha alcun senso; al contrario, sono efficaci se uniti alla meditazione della Parola di Dio, alla preghiera e alla carità. Essi, inoltre, trovano il naturale riferimento nel sacramento della Confessione, nella quale si ottiene non soltanto il perdono dei peccati, ma anche la grazia per la conversione desiderata. Le nuove situazioni sociali e culturali in cui vivono i nostri giovani rischiano di rendere superate queste pratiche tradizionali. Sarebbe bene, allora, riproporle secondo altre forme più conformi alla sensibilità e più attinenti alla vita che vivono. Si potrebbe, ad esempio, suggerire l'astinenza non solo dalle carni, ma da ogni forma di consumo alimentare disordinato (vedi diffusione di *fast food*); dall'uso eccessivo di bevande alcoliche e di fumo; dalla ricerca incessante di cose superflue; dalla rincorsa smodata di forme di divertimento che noccono piuttosto che fare del bene; dal ricorso esagerato alla televisione e agli altri mezzi di comunicazione (vedi internet) che creano dipendenza, ostacolano la riflessione personale e impediscono il dialogo in famiglia.

Sac. Michele Fontana