

Breve riflessione sul digiuno in Quaresima

Inviato da Redazione
venerdì 16 febbraio 2018

di Don Marco Gasperini

Disintossicarsi, mettersi a dieta, staccare la spina, prendersi una pausa sono espressioni che dicono il bisogno di un tempo diverso dal solito, un tempo che ci permetta di guardare alla vita da un altro punto di vista.

Può accadere, infatti, che l'abitudine ci faccia abbassare la guardia, la comodità dia fiato all'inezia, la passione messa nelle cose di tutti i giorni ci annebbi la vista facendoci perdere il riferimento a Dio e al prossimo.

Per questo - in Quaresima - Gesù e la Chiesa con Lui ci parlano del digiuno, cioè mettere il corpo in uno stato di attesa in attesa dell'istinto della fame e di controllo della sazietà per accorgersi di un'altra fame e di un'altra sete.

È un esercizio che siamo invitati a fare su di noi non per snellire il fisico o ridurre cellulite e colesterolo (che pure sarebbe cosa utile per essere più belli e vivere più sani) ma per ridare allo Spirito il compito di guida della nostra vita.

E questo va fatto nella gioia di una decisione non nella costrizione di una legge, pur saggia, e nella certezza di aprire l'animo alla bontà.

Il digiuno, infatti, deve essere un atto di amore a Dio e ai fratelli perché è una privazione a vantaggio di altri, è condividere con i poveri quello che abbiamo poiché ce ne priviamo per loro.

Ogni venerdì di Quaresima, allora, rinunciare a uno dei due pasti principali dando il corrispettivo per opere di carità e impiegando il tempo della pausa pranzo (o quello della cena) per fermarsi in preghiera, diventa un segno col quale diciamo e ci diciamo che l'amore a Dio e ai fratelli è più grande di noi.

Provare per credere.

Fonte: CORXIII