

Spiritualità La Quaresima e i suoi tesori

Digiuno e astinenza

Pratiche per non perdersi nei troppi pensieri

Roy Benas

Mercoledì delle Ceneri, Quaresima e quindi: preghiera, digiuno e opere di carità!

Vorrei riflettere sul digiuno a partire dalla Costituzione Apostolica *Paenitemini*, pubblicata da Paolo VI e confluita nel Canone di Diritto Canonico.

“Si osservi l’astinenza dalle carni o da altro cibo, secondo le disposizioni della Conferenza Episcopale, in tutti e singoli i venerdì dell’anno, eccetto che coincidano con un giorno annoverato tra le solennità; l’astinenza e il digiuno, invece, il mercoledì delle Ceneri e il venerdì della Passione e Morte del Signore Nostro Gesù Cristo” (Can. 1251).

L’astinenza riguarda in particolare la carne, ma non le uova e i latticini, ad esempio è ammesso l’uso di grassi animali come lo strutto. Nella tradizione cristiana, il pesce non è considerato una carne, anche se di fatto si tratta sempre di proteine animali. Astenersi dalle carni è un obbligo, che riguarda tutti i venerdì dell’anno. La quaresima non è un periodo di astensione dalla carne, tranne, ovviamente, i venerdì di Quaresima. Oggi, questa pratica viene considerata, forse, solo dagli Istituti religiosi, Seminari, buona parte delle case canoniche e da qualche volenteroso fedele che segue la tradizione. I venerdì diventano, comunque un po’ per tutti, un interessante giorno segnato da menù di pesce; la penitenza la fanno solo quelli ai quali il pesce non piace (e forse non piace perché hanno cattivi cuochi).

Il digiuno, assieme all’astinenza dalle carni, viene imposto dalla Legge ecclesiastica solo due volte all’anno: all’inizio della Quaresima e alla fine, ossia il Venerdì Santo.

Dice la Costituzione apostolica *Paenitemini*: “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, in particolare la carne e il digiuno. Il digiuno, praticato solo due volte durante l’anno prevede un solo pasto durante il giorno.”

In fondo, il digiuno, previsto in questi termini, prevedrebbe ad esempio un pranzo normale, con una colazione all’italiana (caffè e cornetto) e una cena leggera. Comunque, non sono tutti obbligati a questo tipo di disciplina, ad esempio all’astinenza si è tenuti solo dopo i ventun anni e con i sessant’anni compiuti si viene liberati da ogni obbligo. Deroghe al digiuno e all’astinenza sono previste per i malati e per chi fa un lavoro fisicamente pesante. Le Conferenze Episcopali, a seconda degli usi e tradizioni locali, possono prevedere altre forme di digiuno e astinenza oltre a modularle con altre forme di penitenza. Sia il Documento di Paolo VI sia il Codice prevedono e suggeriscono, con una certa facilità, la sostituzione dell’astinenza e del digiuno con altre forme di penitenza, in particolare con opere di carità.

Ho lasciato trasparire un po’ di ironia; diciamo la verità, per noi cattolici del post-Concilio, questi obblighi risultano davvero molto semplici e per niente impegnativi, soprattutto se alla fine neanche vengono osservati e sono diventati pratiche molto marginali.

Pensiamo come possano essere colte queste disposizioni da fedeli in Africa, in America Latina e in Asia dove avere tre pasti al giorno può spesso essere il frutto di una difficile lotta quotidiana e dove trovare la carne sulle tavole è solo una rara occasione. Va detto però che, non di rado, nella loro condizione, seguono la regola del digiuno con maggior rigore e generosità rispetto a noi. Forse perché il cibo è meno scontato, meno banale e mantiene ancora un suo valore anche spirituale. Le disposizioni della *Paenitemini* sembrano molto legate a modelli di benessere nei quali astenersi dalla carne e dal cibo prevede una scelta libera. Eppure il timore con il qua-



le questo obbligo viene proposto e le sue deroghe fa intravedere quasi l’angoscia di chi teme la mancanza di cibo e di carne. La carne non deve mai mancare! Forse siamo proprio noi, civiltà del benessere, che abbiamo bisogno di riflettere sul cibo invece di rifugiarsi in comodi intellettualismi e spiritualismi. Il fatto che il cibo è un dono, il fatto che ne abbiamo troppo, che ne abusiamo e lo sprechiamo.

Proprio noi cristiani abbiamo bisogno di recuperare una cultura del cibo e una riflessione sulla sua origine, dare valore al cibo come espressione del Creato. Riflettere sulla disponibilità, sullo sfruttamento, sul prezzo equo, sulla produzione etica. Da questo punto di vista queste tematiche sembrano avulse dal pensiero del mondo cattolico. C’è chi ha una certa insofferenza riguardo a questo argomento e lo sente estraneo. Il digiuno e l’astinenza sensibilizzano, il cibo non è scontato

e non è privo di significato. Per noi cristiani che viviamo in questa società consumistica, direi perfino bulimica, il digiuno e l’astinenza sono una provocazione che ci fa riflettere sul valore che il cibo ha ma anche sul nostro corpo.

Il digiuno tocca il nostro corpo. Non avere disponibile tutto, sempre, in abbondanza è un segno di consapevolezza, di presenza alla propria vita. Il digiuno dunque diventa espressione di ribellione allo stato di cose nella nostra vita personale, alle nostre abitudini, ai nostri ritmi di vita. Scegliere di sentire fame, sentire il disagio di privarci di qualcosa a cui siamo abituati, ciò che è sempre disponibile, ciò che non deve mancare altrimenti sentiamo malessere. Il digiuno e l’astinenza sono atti di ribellione che passa attraverso il corpo e non attraverso grandi pensieri e costruzioni intellettuali. La fede diventa esperienza che tocca la carne.

Nuove tecnologie Papa Francesco ai membri della Pontificia Accademia della Vita

Tecnologia e virtuale: tra pericoli e opportunità

Romano Cappelletto

Incontrando il 20 febbraio i membri dell’Accademia, riuniti per l’Assemblea generale e un *workshop* dal titolo *Converging on the Person. Emerging Technologies for the Common Good*, papa Francesco ha ripreso temi a lui cari, mostrando le due facce dello sviluppo tecnologico. Due strade che dipendono dal nostro stesso modo di concepire la tecnologia e la sua incidenza sull’idea che abbiamo dell’umano e della relazione. “È evidente che la forma tecnologica dell’esperienza umana sta diventando ogni giorno più pervasiva: nelle distinzioni tra naturale e artificiale, biologico e tecnologico, i criteri con cui discernere il proprio dell’umano e della tecnica diventano sempre più difficili. Perciò è importante una seria riflessione sul valore stesso dell’uomo”.

Sono temi su cui il Papa è tornato più volte in questi anni, in particolare sulla questione della comunicazione digitale-virtuale. Lo ha fatto recentemente nell’ultimo messaggio per la Giornata Mondiale delle Comunicazioni Sociali, in cui ha ribadito i rischi della comunicazione attraverso i *social*: “Come sperimentiamo in particolare nei *social network*, la comunicazione viene sovente strumentalizzata affinché il mondo ci veda come noi desidereremmo essere e non per quello che siamo”.

La nostra vita si svolge sempre più in una dimensione in cui il virtuale, lungi dall’essere altro rispetto alla realtà, quasi una simulazione della stessa, è assolutamente reale. Una realtà in cui, perciò, le parole che usiamo hanno sempre conseguenze. Eppure sempre più, partecipando a una *chat*, a una riunione online, a un incontro virtuale, ci imbattiamo

in messaggi “sopra le righe”, quando non offensivi, che probabilmente sarebbero impensabili in una conversazione *vis-à-vis*.

Sempre papa Francesco lo sottolinea nell’Enciclica *Fratelli tutti*: “Nella comunicazione digitale si vuole mostrare tutto ed ogni individuo diventa oggetto di sguardi che frugano, denudano e divulgano, spesso in maniera anonima. Il rispetto verso l’altro si sgretola e in tal modo, nello stesso tempo in cui lo sposto, lo ignoro e lo tengo a distanza, senza alcun pudore posso invadere la sua vita fino all’estremo”.

Quelle del Papa sono parole che non intendono demonizzare la tecnologia o il mondo virtuale, ma riflessioni fondamentali su dove stiamo andando e cosa vogliamo diventare. Con un punto fermo: ogni sviluppo tecnologico deve tenere sempre al centro la persona umana e la sua dignità.

Per approfondire



Virtuale è reale
Aver cura delle parole
per aver cura delle persone
di Giovanni Grandi
(pp. 112 – euro 11,00 – Paoline, 2021)