

Filosofia L'astinenza come espressione della volontà libera

Il significato della Quaresima nella prassi dell'astinenza e del digiuno

Costruire un nuovo rapporto con gli altri, attraverso la carità

Giuseppe Di Chiara

Il sacro rito romano della Chiesa Cattolica indica il Mercoledì delle Ceneri come l'inizio della Quaresima, il periodo di quaranta giorni che precede la Pasqua. Proprio nel tempo di Quaresima, la Chiesa ci invita a vivere con maggior cura lo spirito cristiano di penitenza, invitandoci ad osservare il digiuno (il Mercoledì delle Ceneri) e l'astinenza dalle carni (tutti i venerdì fino a Pasqua).

Già nelle prime comunità di fedeli, anche fuori dalla Palestina ed in altre grandi città come Corinto, Efeso e Tessalonica, si iniziò a rispettare questa prassi, perché tutti coloro che avevano abbracciato la fede in Cristo si sentivano accomunati dalla preghiera e dal bisogno di fare penitenza, lodando Dio e rigenerando il proprio spirito nella semplicità del vivere secondo gli insegnamenti di Gesù. Il gesto dell'imposizione delle Ceneri rimanda a varie spiegazioni tratte dall'Antico Testamento, prima fra tutte quella di Abramo che parla a Dio nel Libro della Genesi: «Riprese Abramo e disse: "Ecco che ricomincio a parlare al mio Signore, io che sono polvere e cenere [...]» (Gen 18,27). La cenere racchiude un insieme di simboli: per il Cristianesimo è un segno concreto di chi si è pentito e con cuore rinnovato riprende il proprio cammino per fare ritorno alla casa del Padre Celeste. In analogia a quanto avveniva in passato per il sacramento pubblico della penitenza, con il quale si dava inizio al periodo di preparazione dei fedeli alla Pasqua, la pratica di bruciare i rami di ulivo, benedetti la Domenica delle Palme dell'anno precedente, si estese, in segno di sincero pentimento e di desiderio di rinnovamento del cuore, a tutti i fedeli e fu collocata all'interno della Liturgia del mercoledì di apertura alla Quaresima.

La storia ci racconta che il digiuno è una pratica spirituale, compiuta da tempi immemorabili e pressoché in ogni cultura. I filosofi greci non praticavano il digiuno, ma lo ritenevano in grado di nutrire e rafforzare la mente. Nella cultura popolare occidentale, al periodo quaresimale è caricata un'immagine che rimanda a situazioni di privazione, mancanza, malessere, sopportazione, patimento, sofferenza e sacrificio. Noi tutti sappiamo che l'uomo vive la propria esistenza in un continuo andirivieni di eventi, belli o brutti, piacevoli o spiacevoli che siano. Egli si muove tra gli intricati e confusi rami della contemporaneità, ostacolato e limitato da infinite peripezie e sempre pronto a difendersi da mille pericoli. In questo momento storico-sociale impera l'idea di un relativismo che, oltre ad allontanare la credenza in una verità assoluta, afferma la relatività di tutti i valori della vita, in quanto concepibili esclusivamente come entità separate e valide solo per ciascuna di esse, e quindi non omologabili universalmente. L'uomo contemporaneo, pertanto, è convogliato ad ammettere che la propria vita sia fatta così come gli appare, che non sia possibile effettuare alcuna scelta, che non vi sia alcuna certezza, perché tutto

sembra relativo. In tal senso, non deve stupirci il fatto che l'idea di accettare una possibile limitazione della propria libertà, come può essere il digiuno e l'astinenza, sebbene circoscritto in un breve periodo dell'anno, possa essere visto come il tentativo velato di discriminare e separare la propria e le altrui esistenze, secondo principi che negherebbero il valore della propria libertà di autodeterminazione.

Mi chiedo: «Qual è l'interesse proprio e più vero per un cristiano e quale quello comune?». Ebbene, io credo che la fede sia l'interesse più grande e genuino, perché non si sceglie di avere la fede, né si chiede di riceverla da chissà chi: la fede è un dono, e come tale ti viene donata. Ogni piccolo o grande sacrificio, qualsiasi privazione noi dobbiamo sopportare, le difficoltà che riusciamo a superare, i pericoli che ci minacciano costantemente, i dubbi che confondono la nostra mente, le angosce e le paure che minano la nostra capacità di reazione, insomma tutto può colpire il nostro animo umano. Eppure, quando si crede fermamente in qualcuno o qualcosa, quando ci si pone un obiettivo da raggiungere, allora tu stesso senti giungere una forza inspiegabile, che ti rende capace di superare ogni ostacolo. Nel caso dei cristiani, l'accettazione di una prassi religiosa, sebbene costituita da norme spesso stringenti e densa di conseguenze morali che impongono il rispetto di precetti, non è difficile, né tantomeno umiliante, ma semmai edificante e piena di valori di esemplarità, perché induce al bene collettivo per il popolo dei credenti. Con le pratiche dell'astinenza e quella del digiuno, fatte durante determinati periodi "forti" dal punto di vista religioso, si chiede al cristiano di vivere la pienezza del suo essere parte di una comunità di credenti e, ancor di più del popolo di Dio, traendone beneficio

proprio in virtù dell'obiettivo da raggiungere: il bene e la pace di tutta l'umanità. Tuttavia, noi tutti siamo consapevoli del fatto che ogni bene è frutto di lavoro ed impegno, perché dietro ogni sacrificio c'è un'instancabile dedizione, ma anche una fede forte che ci sostiene, altrimenti nulla potrebbe essere raggiunto senza sentirne il peso.

Dal punto di vista concettuale, l'astinenza e il digiuno si possono considerare come le risultanze di azioni umane che pongono il loro *focus* sulla cosa in sé, e non tanto sulla persona: ci si allontana da qualcosa e non da qualcuno. L'atto dell'*astenersi* dalla cosa implica inevitabilmente l'essere a digiuno, nel senso che con l'astensione dal cibo ci si tiene lontani da esso, in vari modi e con diverse gradazioni. Inoltre, il verbo "astenersi" indica l'azione del *rinunciare a qualcosa*, o evitare – per una scelta spirituale o pratica – di fare qualcosa. Spesso, l'astensione vuol significare la volontà di esimersi dal compiere un'azione, per non prenderne parte. Quando l'uomo si astiene dal fare qualcosa, o anche si astiene semplicemente dalla presenza di qualcosa tenendosene alla larga, esprime una precisa volontà, manifesta cioè l'intenzione concreta di mantenere una distanza, sia dall'oggetto, sia dall'azione stessa. In filosofia, la manifestazione di volontà implica necessariamente la dimostrazione della propria libertà, in quanto consiste nella forza di spirito dell'essere umano, diretta finalisticamente alla meta da raggiungere, o anche rivolta alla realizzazione di un progetto; in questo caso, le azioni umane, semplici o quotidiane che siano, indossano lo stesso abito e la medesima forza d'animo del suo agente, dimostrandone la sua presenza nel mondo: ogni azione, quindi, sarà la diretta rappresentazione del soggetto che la compie; come a dire: «...ti riconosco in ciò che fai». La facoltà del vo-

lere è un potere insito nell'uomo che lo contraddistingue pienamente, e consiste nello scegliere e poi realizzare un comportamento idoneo al raggiungimento di determinati fini. Pertanto, nell'azione dell'astinenza, l'uomo, esprimendo la propria volontà libera, dà significato vivo e profondo all'azione, tanto da arricchirla d'un significato autentico e personalissimo, perché esplicita ontologicamente l'essere agente; nulla di scandaloso, quindi, né di riduttivo in senso morale, perché la libertà e la volontà sono salve. Non a caso, il filosofo Leibniz accettò l'idea della volontà come semplice autonomia dell'uomo, perché racchiude l'accettazione d'una legge che egli stesso riconosce come tale.

In forza di queste premesse, la Quaresima assume un valore pregnante per ogni cristiano, perché permette di confrontarsi con sé stessi, riconsiderare il proprio rapporto con il cibo, ma soprattutto con ogni forma di limitazione che la vita ci impone; io credo, infatti, che sia necessario vedere le privazioni sotto un altro punto di vista, lontano da quello comunemente accettato.

La Quaresima non deve essere considerata come un luogo comune, il solito periodo fatto di privazioni e rinunce, dove ognuno, in modo biasimevole, è messo a nudo e posto di fronte alle proprie debolezze e fragilità. In questi emblematici quaranta giorni d'un intero anno solare, l'individuo è chiamato ad avere un po' di tempo come strumento per riconsiderare la propria esistenza sotto una luce nuova; costui è spronato ad approfittare di questi giorni, per affrontare il meraviglioso cammino verso il rinnovamento interiore del proprio spirito. Il periodo di penitenza quaresimale permette a ciascuno di noi di costruire un'impalcatura grazie alla quale fare nuovo il proprio rapporto con gli altri, attraverso la carità.



Daniele Crespi,
Il digiuno
di San Carlo Borromeo