

---

## D come digiuno

**Autore:** Elena Cardinali

**Fonte:** Città Nuova

**Una nuova rubrica accompagnerà le sette settimane che ci separano dalla Pasqua. Una lettera ed un libro di Città Nuova ad ogni appuntamento per scoprire altrettanti aspetti della vita cristiana**

Tempo di Quaresima. Tempo di digiuno. Una pratica che sembra appartenere a un passato lontano, segno di altri tempi. Eppure, paradossalmente, nella nostra società si torna spesso a parlare di digiuno. Per motivi terapeutici, dietetici, ideologici... Quale allora il senso del digiuno per il cristiano?

Torniamo alla sapienza dei Padri: «Il digiuno, con i precetti del Signore osservati, è molto bello. Così osserverai, dunque il digiuno che stai per fare. Prima di tutto guardati da ogni parola cattiva e da ogni desiderio malvagio e purificati il cuore da tutte le cose vane di questo mondo. Se osserverai ciò, sarà questo il digiuno perfetto. Farai poi così.

«Compiute le cose prescritte, il giorno in cui digiunerai non gusterai nulla, tranne pane e acqua. Dei cibi che avresti mangiato calcola la quantità del denaro di quella giornata che avresti speso, mettila da parte e la darai alla vedova o all'orfano o al bisognoso. In questo modo ti farai umile e, per questa umiltà, chi ha ricevuto riempie la sua anima e pregherà il Signore per te.

«Se compì il digiuno che ho comandato, il tuo sacrificio sarà accetto al Signore, e questo digiuno sarà notato e il servizio che compì è bello e gioioso e ben accolto dal Signore. Questo osserverai tu con i tuoi figli e tutta la tua casa e osservandolo sarai felice. E quelli udendo che i precetti li osservano, saranno beati e riceveranno dal Signore le cose che chiedono» ([Il pastore di Erma](#) a cura di Dag Tessore, Città Nuova).

Dunque, il cristiano digiuna per amore. Il suo è un digiuno intriso di amore per Dio e per il prossimo. Si fa solidarietà, partecipazione alle sofferenze e bisogni spirituali e materiali dell'altro. Dona e riceve gioia.