

briciola 08-02-2008

08-02-2008

Questo è il digiuno che voglio (Is 58,6). Il digiuno classico è quello relativo ai cibi. Significa non mangiare, o mangiare meno, semplice, o a base di verdure come fanno i monaci. Noi oggi lo capiamo in termini di salute fisica: mangiare meno per stare meglio. Il cibo però ha anche un valore simbolico. Nel mangiare spesso si "sfogano" i nostri umori: quindi mangiamo di più o di meno, mangiamo voracemente o lentissimamente a seconda di come ci sentiamo nell'animo, molto su o molto giù. In questo senso digiunare non significa solo "mangiare di meno", ma saper "stare" nei nostri umori, dopo averli conosciuti. Per qualcuno quindi digiuno è "prendere i pasti con letizia e semplicità di cuore" (san Paolo), mangiando quello che è bene mangiare. Un altro vero digiuno, a proposito di cibi, è quello di non sprecare. Grida vendetta al cospetto di Dio il nostro sistema economico che favorisce lo spreco di beni mentre tanta gente muore di fame. Tu comincia ad essere moderato nei tuoi consumi e il di più dallo ai poveri.