

## DIGIUNARE PER IMPARARE A DESIDERARE

Quando pensiamo al digiuno, lo associamo spesso a delle visite mediche o a degli esami per i quali è chiesto un “tempo di digiuno”. Altre volte è associato alla dieta e al metabolismo: si parla spesso di digiuno intermettente.



Ma la pratica del digiuno ha a che fare anche con la fede. Chiariamo una questione: non è una pratica magica né una questione di privazione autolesionista. Non è Dio che chiede di digiunare. **Il digiuno cristiano è un'occasione per un triplice allenamento** per apprendere, a poco a poco, a desiderare di fare il bene, a fare la carità!

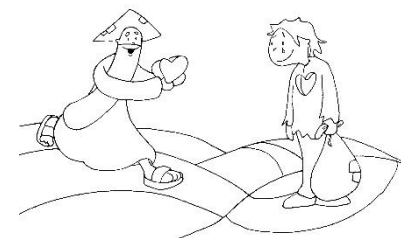
- In primo luogo, allena a **capire cosa desideriamo davvero**. Privarsi di qualcosa o di qualcuno non è una questione di punizione o di eroismo. È un'occasione per comprendere dove è orientato il nostro cuore.
- Un secondo esercizio riguarda il **controllo delle voglie...** che spesso offuscano la volontà. Digiunare è un'occasione per volere e per prendere una decisione.
- Infine, digiunare è un **esercizio di offerta**. Ciò di cui ti privi ha spesso un valore (economico, affettivo, relazionale) che non deve essere disperso ma offerto...

per un bene maggiore. L'equivalente economico di un pasto non consumato può diventare un'offerta ad una situazione di bisogno. Il tempo non speso davanti ad una serie TV, può essere convertito in una telefonata ad un amico. La scelta di sospendere un'attività può tradursi in un tempo più prolungato nella preghiera...

Come tutti gli allenamenti, **il digiuno chiede equilibrio**: non si può chiedere troppo: sarebbe mortificante. Non si può non fare un piccolo sforzo: non farebbe crescere. Ciascuno di noi provi a trovare un esercizio “misurato” di digiuno, un esercizio rispondente alle proprie reali possibilità.

### PROPOSTA DI ESERCIZIO...

In un giorno della settimana della quaresima, invitiamo a vivere un tempo di **digiuno alimentare**. Si tratta, concretamente, di scegliere un giorno in cui mangiare più sobriamente. Per questo proponiamo di **prendere una porzione di riso dal cesto predisposto in chiesa** (una porzione per ogni componente della famiglia), di **lasciare un'offerta corrispondente** al costo di un pasto e di fare di quel riso, cucinato sobriamente, il pasto principale della giornata.



Le offerte raccolte, al netto delle spese del riso, sosterranno le **missioni della nostra Diocesi** in Ciad, Paraguay e Brasile.