

## Quando il digiuno è molto più che non mangiare

Dv, 26/02/2021 per Catalunya Religio



(Glòria Barrete -CR) Digiuno. *Forma di penitenza relativa a cibo e bevande, comune a molte religioni.* Questa è la definizione del dizionario catalano. Ma il digiuno è e può essere molto più che privarsi volontariamente dell'assunzione di alimenti, perciò il [Consiglio Evangelico di Catalogna](#) ha proclamato il 2021 come [anno](#) di preghiera e digiuno per i giovani.

Per promuovere e diffondere questa iniziativa, il CEC organizza un [concorso](#) di video, della durata massima di un minuto, che cerchi di incentivare e informare su questo anno, con un premio per il video vincitore di 200 euro e la diffusione su tutti i canali di comunicazione del Consiglio.

**Guillem Correa**, segretario generale del CEC, spiega che dal punto di vista storico "il digiuno ha fatto parte della spiritualità cristiana fin dai tempi di Gesù". Tale digiuno, però, ha avuto diverse manifestazioni lungo la storia. "Ci sono stati momenti in cui è stato più importante come pratica spirituale e altri in cui è stato trascurato" ammette.

Attualmente, "riscontriamo che il digiuno fa parte della pratica cristiana in buona parte della Chiesa ed è vissuto da diverse generazioni di persone". Preghiera e digiuno, spiega Correa, "sono un'esperienza di spiritualità che non hanno solo una dimensione storica ma sono assolutamente attuali e vengono praticati con regolarità da molte persone".

Quasi sempre quando si parla di digiuno si pensa alla privazione di alimenti. Correa sostiene la pratica del digiuno integrale che consiste non solo nel privarsi del cibo per un periodo determinato di tempo, ma copre altri aspetti della nostra vita: "Parliamo di digiuno tecnologico, televisivo, di riposo o divertimento". Infine, si tratta "di sperimentare e vivere un tempo di approfondimento nella nostra relazione intima con Dio" e tutto quello che allontana da questa vicinanza ricercata, conclude, "può essere oggetto di digiuno".

