

Il digiuno cristiano

Il cammino della Quaresima appena iniziato è un invito forte a prendere in mano la propria esistenza e viverla con autenticità, superando la tentazione di 'lasciarsi vivere' da altri. La quaresima è tempo 'forte' perché obbligandoci a metterci seriamente davanti a Dio scopriamo chi siamo ed è svelato a noi stessi lo stato di peccato, e ci apriamo al Divino. Quaresima: tempo di autentica revisione di vita per ri-orientarla verso ciò che è essenziale e prioritario nella vita; verso ciò che conta veramente; verso ciò che rende l'esistenza meritevole di essere vissuta nella gioia e nella felicità vera: cioè verso l'incontro e l'esperienza del Risorto. Così intende Benedetto XVI quando apre il suo messaggio per la Quaresima 2011 dicendo: *"Il nostro immergerci nella morte e risurrezione di Cristo attraverso il Sacramento del Battesimo, ci spinge ogni giorno a liberare il nostro cuore dal peso delle cose materiali, da un legame egoistico con la "terra", che ci impoverisce e ci impedisce di essere disponibili e aperti a Dio e al prossimo. In Cristo, Dio si è rivelato come Amore (cfr 1Gv 4,7-10). La Croce di Cristo, la "parola della Croce" manifesta la potenza salvifica di Dio (cfr 1Cor 1,18), che si dona per rialzare l'uomo e portargli la salvezza: amore nella sua forma più radicale (cfr Enc. Deus caritas est, 12). Attraverso le pratiche tradizionali del digiuno, dell'elemosina e della preghiera, espressioni dell'impegno di conversione, la Quaresima educa a vivere in modo sempre più radicale l'amore di Cristo".*

La Parola di Dio di questo primo venerdì di Quaresima (Isaia 58, 1-9a - Matteo 9, 14-15) ci dà una prima indicazione di percorso per ritrovare noi stessi. **E' il percorso della pratica del digiuno.** I percorsi della preghiera e dell'elemosina li esamineremo nei prossimi incontri. Se non fosse sufficiente la riflessione che ci propone oggi la Parola di Dio sul digiuno (lo abbiamo ascoltato dalla bocca del profeta Isaia e ancor di più dalle parole stesse di Gesù) ci soccorre la Chiesa che per bocca di sant'Agostino ci dice: "Il digiuno non vi sembri una cosa di poca importanza o superflua; chi lo pratica secondo le consuetudini della Chiesa, non pensi fra sé: che digiuni a fare? Defraudi la tua vita, ti procuri da te stesso una pena... a Dio può piacere che ti tormenti? Sarebbe crudele se avesse piacere delle tue pene...Ma tu rispondi così al tentatore: Mi impongo certo una privazione, ma perché egli mi perdoni, per piacere ai suoi occhi, per arrivare a dilettermi della sua dolcezza..." (*Sermo 400 De utilitate ieiunii*, 3,3 (PL 40,708). E ancora ci vengono in aiuto le parole di Benedetto XVI che riflette: "Il *digiuno*, che può avere diverse motivazioni, acquista per il cristiano un significato profondamente religioso: rendendo più povera la nostra mensa impariamo a superare l'egoismo per vivere nella logica del dono e dell'amore; sopportando la privazione di qualche cosa - e non solo di superfluo - impariamo a distogliere lo sguardo dal nostro "io", per scoprire Qualcuno accanto a noi e riconoscere Dio nei volti di tanti nostri fratelli. Per il cristiano il digiuno non ha nulla di intimistico, ma apre maggiormente a Dio e alle necessità degli uomini, e fa sì che l'amore per Dio sia anche amore per il prossimo (cfr *Mc 12,31*)" (Messaggio del Papa per la Quaresima 2011).

Certo, non siamo ai tempi di Gesù, e neppure ai tempi degli anacoreti o dei padri del deserto: siamo nel terzo millennio della era cristiana. Cambiano i modi di essere discepoli perché cambiano le circostanze, ma resta l'invito, l'impegno a vivere con il digiuno la sobrietà. Privarsi oggi di piccole o grandi comodità, di quanto è accessorio o inutile è comunione alla passione di Cristo, è solidarietà con la povertà di tanti, è contestazione di una mentalità consumistica. E allora oggi se volessimo 'personalizzare' anche il digiuno, cioè renderlo attuale per ciascuno di noi, potremmo elencare queste ipotesi o possibilità:

Per qualcuno il digiuno più necessario potrebbe essere quello **dalle parole**. Basta ricordarsi della parole di san Paolo: "Nessuna parola cattiva esca più dalla vostra bocca; ma piuttosto parole buone che possano servire per la necessaria edificazione, giovando a quelli che ascoltano" (Ef 4,29).

Per qualcuno il digiuno più necessario potrebbe essere quello **dai pensieri**. Pensieri cattivi, ovviamente, di giudizio, di pregiudizio, di condanna, di vendetta, di non misericordia... "Ci sono persone che passano ore ed ore a masticare questi pensieri come radici che girano e rigirano nella bocca. Quando indugiamo su questi pensieri somigliamo a loro, solo che quella che succhiamo è una radice velenosa. A questi pensieri bisogna sostituire pensieri di perdono e di misericordia" (Cfr R. Cantalamessa, *"Ritornate a me con digiuni, piante e lamenti"*, Meditazione alla Casa Pontificia, 14 dicembre 2001).

Per qualcuno il digiuno più necessario potrebbe essere quello **dalle immagini**. Viviamo nella cultura che fa dell'immagine la sostanza della comunicazione. Quale potenziale per il bene! Spesso però diventa un potenziale di morte, di violenza, di condanna dell'altro, di calunnia e di giudizio negativo. Padre Cantalamessa racconta questo piccolo episodio: "Ma, padre, non è Dio che ha creato l'occhio per vedere tutte queste belle cose che sono nel mondo? Sì, fratello, gli risposi, ma quello stesso Dio che ha creato gli occhi per guardare ha creato anche le palpebre per chiuderli. E sapeva quello che faceva".

Infine vorrei con voi riflettere: dicendo 'No' al cibo che nutre il mio corpo o ad altre cose (parole, pensieri, immagini) dico 'Sì' al cibo che nutre la mia anima, alla Parola di Dio, vero nutrimento. Sostituisco cibo, parole inutili, pensieri cattivi e immagini con la preziosità di un altro cibo: la Parola di Dio, specialmente in questo tempo di Quaresima. Perché allora non mi propongo di meditare la recente esortazione post sinodale di Benedetto XVI sulla Parola di Dio *Verbum Domini*? Il Papa cita espressamente la Tradizione della Chiesa che afferma più volte che anche la Scrittura di Dio si considera Corpo di Cristo. Commenta san Girolamo: "La carne del Signore è vero cibo e il suo sangue vera bevanda; questo è il vero bene che ci è riservato nella vita presente, nutrirsi del sua carne e bere il suo sangue, non solo nell'Eucaristia, ma anche nella lettura della Sacra Scrittura. Infatti è vero cibo e vera bevanda la parola di Dio che si attinge alla conoscenza delle Scritture" (*Commentarius in Ecclesiasten*, III: PL 23, 1092 A).