

QUARESIMA: DIGIUNARE, MA PERCHÉ?

Di questi tempi si parla molto di astensioni dal cibo, ma nel senso di dieta per motivi di salute o per conservare o raggiungere, una maggiore bellezza e prestanza fisica. E questo anche a rischio di abulimia e altri mali vari...

Certamente fratello corpo ci è stato dato dal buon Dio per conservarlo bene e utilizzarlo al meglio, ma esso non costituisce lo scopo della nostra vita né può pretendere un'importanza tale da assorbire tutte le nostre preoccupazioni. Esso è strumento per la realizzazione della nostra vita, è tempio dello Spirito Santo, è destinato alla risurrezione finale assieme al nostro spirito e perciò va rispettato rigorosamente, ma non adorato come il Signore della nostra vita. Esso è mezzo ma non autore della nostra riuscita e della salvezza!

Fin dai suoi primordi la comunità ecclesiale, guardando alla testimonianza di Cristo, ha governato la corporeità con criteri che non hanno disdegnato il ricorso a privazioni – per esempio in fatto di sesso e cibo – non per disprezzo dell'uno o dell'altro, ma per riba-

dire che nell'umano ogni cosa, anche la più perfetta in sé, deve presumere altre, che non la squalificano, ma ne esprimono la multiforme e variegata ricchezza. Così, per esempio, la verginità rispetto al matrimonio, il digiuno rispetto all'uso del cibo, la povertà rispetto al possesso dei beni, ecc. Anzi determinate circostanze possono rendere più gradita a Dio l'una o l'altra delle alternative: dipende dalle diverse vocazioni o appunto dalle circostanze, come nel caso, per esem-

DAL MESSAGGIO DEL PAPA PER LA QUARESIMA 2009

“Gesù, dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, alla fine ebbe fame” (Mt 4, 2)

...La Quaresima richiama alla mente i quaranta giorni di digiuno vissuti dal Signore nel deserto prima di intraprendere la sua missione pubblica. Leggiamo nel Vangelo: “Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto, per essere tentato dal diavolo. Dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, alla fine ebbe fame” (Mt 4,1-2). Come Mosè prima di ricevere le Tavole della Legge (cfr Es 34,28), come Elia prima di incontrare il Signore sul monte Oreb (cfr 1 Re 19,8), così Gesù pregando e digiunando si preparò alla sua missione, il cui inizio fu un duro scontro con il tentatore.

...Le Sacre Scritture e tutta la tradizione cristiana insegnano che il digiuno è di grande aiuto per evitare il peccato e tutto ciò che ad esso induce... Nel Nuovo Testamento, Gesù pone in luce la ragione profonda del digiuno, stigmatizzando l'atteggiamento dei farisei, i quali osservavano con scrupolo le prescrizioni imposte dalla legge, ma il loro cuore era lontano da Dio. Il vero digiuno, ripete anche altrove il divino Maestro, è piuttosto compiere la volontà del Padre celeste, il quale “vede nel segreto, e ti ricompenserà” (Mt 6,18). Egli stesso ne dà l'esempio rispondendo a satana, al termine dei 40 giorni passati nel deserto, che “non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio” (Mt 4,4). Il vero digiuno è dunque finalizzato a mangiare il “vero cibo”, che è fare la volontà del Padre (cfr Gv 4,34). Se pertanto Adamo disobbedì al comando del Signore “di non mangiare del frutto dell'albero della conoscenza del bene e del male”, con il digiuno il credente intende sottomettersi umilmente a Dio, confidando nella sua bontà e misericordia...

Ai nostri giorni, la pratica del digiuno pare aver perso un po' della sua valenza spirituale e aver acquistato piuttosto, in una cultura segnata dalla ricerca del benessere materiale, il valore di una misura terapeutica per la cura del proprio corpo. Digiunare giova certamente al benessere fisico, ma per i credenti è in primo luogo una “tera-



Miniatura provenzale (XIII sec.) - Gesù tentato dal diavolo.

pio, del digiuno: una madre che allatta il figlioletto non può esporsi al pericolo di fargli mancare il nutrimento per praticare il digiuno.

Ed è proprio sul digiuno che vogliamo fissare la nostra attenzione nel vivere la preparazione alla Pasqua. Nel suo messaggio per la Quaresima il Papa ci offre una riflessione su questa antica pratica ascetica che merita di essere meditata.

Il Papa richiama anzitutto la testimonianza di Gesù che comincia la sua missione ritirandosi nel deserto, ove prega e digiuna per ben quaranta giorni al fine di perfezionare la sua sintonia di comunione-obbedienza attiva con il Padre. Mettendo a tacere le esigenze corporali si crea spazio alle esigenze dello spirito.

pia” per curare tutto ciò che impedisce loro di conformare se stessi alla volontà di Dio. Nella Costituzione apostolica *Pœnitentini* del 1966, il Servo di Dio Paolo VI ravvisava la necessità di collocare il digiuno nel contesto della chiamata di ogni cristiano a “non più vivere per se stesso, ma per colui che lo amò e diede se stesso per lui, e ...anche a vivere per i fratelli” (cfr Cap. I). La Quaresima potrebbe essere un’occasione opportuna per riprendere le norme contenute nella citata Costituzione apostolica, valorizzando il significato autentico e perenne di quest’antica pratica penitenziale, che può aiutarci a mortificare il nostro egoismo e ad aprire il cuore all’amore di Dio e del prossimo, primo e sommo comandamento della nuova Legge e compendio di tutto il Vangelo (cfr Mt 22,34-40).

La fedele pratica del digiuno contribuisce inoltre a conferire unità alla persona, corpo ed anima, aiutandola ad evitare il peccato e a crescere nell’intimità con il Signore. Sant’Agostino, che ben conosceva le proprie inclinazioni negative e le definiva “nodo tortuoso e aggrovigliato” (*Confessioni*, II, 10.18), nel suo trattato “L’utilità del digiuno”, scriveva: “Mi do certo un supplizio, ma perché Egli mi perdoni; da me stesso mi castigo perché Egli mi aiuti, per piacere ai suoi occhi, per arrivare al diletto della sua dolcezza” (*Sermo* 400, 3, 3: PL 40, 708). Privarsi del cibo materiale che nutre il corpo facilita un’interiore disposizione ad ascoltare Cristo e a nutrirsi della sua parola di salvezza. Con il digiuno e la preghiera permettiamo a Lui di venire a saziare la fame più profonda che sperimentiamo nel nostro intimo: la fame e sete di Dio.

...La Quaresima sia pertanto valorizzata in ogni famiglia e in ogni comunità cristiana per allontanare tutto ciò che distrae lo spirito e per intensificare ciò che nutre l’anima aprendola all’amore di Dio e del prossimo. Penso in particolare ad un maggior impegno nella preghiera, nella lectio divina, nel ricorso al Sacramento della Riconciliazione e nell’attiva partecipazione all’Eucaristia, soprattutto alla Santa Messa domenicale. Con questa interiore disposizione entriamo nel clima penitenziale della Quaresima. Ci accompagni la Beata Vergine Maria, *Causa nostrae laetitiae*, e ci sostenga nello sforzo di liberare il nostro cuore dalla schiavitù del peccato per renderlo sempre più “tabernacolo vivente di Dio”...



Gerico - Monte della Quarantena.

Possiamo anche dire che in questo modo non si nega né la necessità né il piacere del cibo, ma lo si pone in una relazione subalterna ad un valore che merita la precedenza (dice il Vangelo che dopo i quaranta giorni di digiuno arrivarono gli angeli a servire del cibo a Gesù (Mt 4,11), vuol dire che anche il cibo ha il suo alto e nobile valore).

Gesù col suo digiuno ripete in senso più alto e perfetto quanto avevano fatto anche i Profeti dell’Antico Testamento.

Il Papa vede nella pratica del digiuno anche la mortificazione dell’egoismo e la apertura del cuore all’amore di Dio e del prossimo e cita il Padre della Chiesa S. Pietro Crisologo: “Il digiuno è l’anima della preghiera e la misericordia la vita del digiuno, perciò chi prega digiuni, chi digiuna abbia misericordia. Chi nel domandare desidera di essere esaudito, esaudisca chi gli rivolge domanda. Chi vuol trovare aperto verso di sé il cuore di Dio non chiuda il suo a chi lo supplica”. Fin dai primi tempi la comunità ecclesiale ha associato il digiuno alle opere di bene verso il prossimo, particolarmente al dar da mangiare a chi non ne ha.

Noi possiamo aggiungere che i bisognosi, non solo di cibo, ma spesso di tutto, sono tanti attorno a noi. Sono connazionali, anzi più spesso di quanto molte volte non ci accorgiamo anche compaesani, ma, sicuramente ancor più, immigrati, fuggiti dalla povertà più disperata e approdati dove cercavano comprensione e fraterno aiuto e non li hanno trovati.

La pratica del digiuno non ci chiede di rinunciare al necessario nutrimento, ma al soprappiù, alle ricchezze, allo sperpero. La sobrietà in tutto, e non solo nel cibo, diventa anche espressione di solidarietà verso chi non ha nemmeno il necessario. Se abbiamo di questi sentimenti sinceri, sicuramente troveremo anche delle opportunità per passare dal sentire al fare. Per agire abbiamo sempre bisogno della spinta del pensare e del pensare con il cuore.

p. Luigi Moro