

## **E quando digiunate**

Riflessioni sulla pratica del digiuno quaresimale  
di Tiziano Torresi

Nello scorrere dell'anno liturgico, siamo di nuovo ricondotti alla scuola di vita della quaresima, tempo propizio per rimettere al giusto posto le priorità della nostra esistenza di fede. Con le parole dell'evangelista Matteo (6, 1-6. 16-18) la liturgia del Mercoledì delle Ceneri ci ha ricordato l'importanza della purezza delle intenzioni e del loro retto perseguimento con gli strumenti principali che la tradizione ci offre per attuare e rendere autentica la conversione: l'elemosina, la preghiera, il digiuno. Ciascuno dei tre rappresenta, in modo diverso, una piccola pedagogia da esercitare su noi stessi per trovare Dio in maniera sempre nuova e bella.

Il digiuno è una pratica antichissima e quella che più si lega al periodo quaresimale. Nella Sacra Scrittura, dove il digiuno è presente in molti passi e pubblicamente praticato dal popolo nella festa annuale delle espiazioni e dallo stesso Gesù in preparazione al ministero pubblico, si mette sempre in luce la fondamentale importanza della conversione perché la privazione del cibo sia fruttuosa e non un'opera meritoria e meramente legale. La Chiesa Cattolica ha fissato e rivisto a più riprese i giorni dell'anno in cui era obbligatorio digiunare, si pensi all'istituzione delle Quattro Tempora e fu Papa Paolo VI nella Costituzione Apostolica Paenitemini del 1966 a normare il digiuno ecclesiastico: *“l'astinenza e il digiuno si osserveranno nel mercoledì delle Ceneri, o - secondo la diversità dei riti - nel primo giorno della Grande Quaresima, e nel venerdì della Passione e Morte di Gesù Cristo”* (§ 3.).

E tuttavia il digiuno rimane senza dubbio per l'uomo di oggi assolutamente controcorrente, obsoleto, adatto, secondo i più, a gente repressa e complessata. In una società totalmente succube del consumismo, alla perpetua ricerca dell'ultimo prodotto con cui placare la propria fame insoddisfatta, capace di creare artificialmente gli stili di vita ed i bisogni da imporre alle masse, nulla appare più lontano ed incomprensibile del digiunare. Ed anche nella Chiesa, dove siamo un po' tutti coinvolti nella perenne ed affannosa rincorsa a *riempire* di cose utili ed inutili le case come le agende, appare difficile imparare a rimanere *vuoti* per capire il proprio bisogno di Dio. La quaresima è una scuola e, con la pratica del digiuno, è anzitutto una scuola autodidattica di dominio di sé, quel dono dello Spirito Santo che, se invocato e conosciuto meglio, può davvero farci conoscere da cosa discende la libertà: non la soggezione alle voglie apparenti del momento, non la schiavitù delle proprie comodità ma l'essere signori di sé stessi, capaci di auto-dominio e consapevoli di possibilità e limiti. Quella libertà che ha reso Maria Donna libera e capace di dire “sì” al progetto dell'Altissimo, non per spirito di avventura, ma perché così coscientemente libera della sua vita da metterla nelle mani di Dio.

*(continua)*