

E quando digiunate
Riflessioni sulla pratica del digiuno quaresimale
di Tiziano Torresi

(segue)

Il Vescovo Carlo Chenis nella lettera per la Quaresima ha molto bene scritto che in questo tempo di *allenamento spirituale il digiuno comporta un'azione di autocontrollo che rafforza le potenzialità psicologiche, facendo riferimento al fine della vita in questo mondo*. Il digiuno infatti ci fa contemplare noi stessi ed il nostro corpo e la fame fisica ci ricorda la fame di Dio che deve animarci; come i rumori della pancia vuota fanno rinascere il desiderio del Padre nel figliol prodigo (Lc 15) così lo stomaco vuoto ci aiuta a non dimenticare che solo Dio può riempire i nostri desideri di felicità e di bene. Se questo esercizio quaresimale sarà autentico darà anche senso ad una più disciplinata partecipazione ai misteri celebrati lungo il resto dell'anno liturgico, anzitutto il grande mistero pasquale.

Ma forse per ritrovare il valore della pratica del digiuno se ne potrebbe dare un'interpretazione più ampia e comprensibile nella società odierna, che non si fermi, senza escluderla, alla sola alimentazione. Sempre nella costituzione Paenitemini leggiamo al n. 2: *“Il carattere preminentemente interiore e religioso della penitenza, e i nuovi mirabili aspetti che in Cristo e nella Chiesa essa assume, non escludono né attenuano in alcun modo la pratica esterna di tale virtù, anzi ne richiamano con particolare urgenza la necessità e spingono la Chiesa, attenta sempre ai segni dei tempi, a cercare, oltre l'astinenza e il digiuno, espressioni nuove, più atte a realizzare, secondo l'indole delle diverse epoche, il fine stesso della penitenza.”* Come recita una splendida preghiera, non deve digiunare solo lo stomaco ma deve digiunare anche l'io dalle sue pretese egoiste, la lingua rapida e severa nei giudizi, le passioni avidhe che allontanano dal Signore. Lo stesso Benedetto XVI nel recente incontro con il clero di Roma ha invitato i sacerdoti a digiunare da immagini e messaggi mediatici pericolosi, per riscoprire invece il valore del silenzio.

È possibile allora imparare a fare digiuno in tante piccole pratiche quotidiane, i cosiddetti nuovi stili di vita?

Scrivendo Giovanni Paolo II nel Messaggio per la XXIII Giornata Mondiale della Pace nel 1990: *“la società odierna non troverà soluzione al problema ecologico se non rivedrà seriamente il suo stile di vita. (...) L'austerità, la temperanza, l'autodisciplina devono informare la vita di ogni giorno”*. Verrebbe da aggiungere: *proprio come insegna a fare la Quaresima*.

Con le tonnellate d'immondizia che seppelliscono una regione intera del Bel Paese non c'è d'altronde alcun bisogno di approfondire l'esito cui ci porterà, se non adotteremo soluzioni rapide, la sullodata corsa sfrenata ai consumi; ma nonostante tutto, quello che ancora non entra nella testa dei singoli è che basta davvero poco perché le cose in materia ambientale comincino a cambiare. Basterebbe proprio “digiunare” un po' di più ogni giorno: rivedendo le abitudini di consumo, imparando a riciclare tutto ciò che è possibile, riducendo drasticamente il consumo d'acqua domestica e di elettricità, riducendo l'uso dell'automobile, pretendendo dai Comuni la raccolta differenziata in città. Tante azioni che, proprio come il diniego del pasto, dobbiamo imporci e che aiutano a sentirsi e ad essere cittadini più consapevoli e responsabili. Esse possono essere un'espressione nuova del digiuno. La spiritualità cristiana ha ancora molto da compiere perché si acquisti decisamente uno stile di vita attento ed austero. Chiudere il rubinetto del lavandino quando ci radiamo o ci laviamo i denti oppure spegnere una lampadina di troppo non ci sembrerà di alcuna utilità per migliorare problemi tanto più grandi e probabilmente nessuno sarà ad osservarci mentre lo faremo; magari però Chi vede nel segreto ci ricompenserà.