

Riflessioni sulla Quaresima / 4
Il digiuno: desiderio di conversione

di Tiziano Torresi

Siamo giunti a metà del cammino quaresimale. Oggi sbocciano i fiori accanto all'altare, il candore della luce che presto vincerà le tenebre di una notte senza pari, si mescola al viola della penitenza, la Liturgia ci invita alla gioia. Nel percorso di brevi meditazioni sul senso del digiuno quaresimale fermiamo oggi la nostra attenzione sul suo essere segno dell'astensione dal peccato. La Sacra Scrittura sottolinea molte volte questo carattere: nel digiuno l'uomo afferma la volontà di rifiuto del male, il desiderio di liberarsi del suo giogo significato in una rinuncia importante: «È forse come questo il digiuno che bramo, il giorno in cui l'uomo si mortifica? Piegare come un giunco il proprio capo, usare sacco e cenere per letto, forse questo vorresti chiamare digiuno e giorno gradito al Signore? Non è piuttosto questo il digiuno che voglio: sciogliere le catene inique, togliere i legami del giogo, rimandare liberi gli oppressi e spezzare ogni giogo?» (*Is* 58, 5-6). La colletta del lunedì della seconda settimana di Quaresima così esprime questo desiderio: «O Dio, che hai ordinato la penitenza del corpo come medicina dell'anima, fa che ci asteniamo da ogni peccato per aver la forza di osservare i comandamenti del tuo amore».

Il sacrificio di un pasto testimonia così un'attitudine di umiltà e di pentimento. Dei tanti passi della Bibbia che potremmo citare ne scegliamo alcuni. «Abbiamo peccato contro il Signore!» (1 *Sam* 7, 2-6) afferma il popolo tenuto a digiuno da Samuele in vista della battaglia contro i filistei. Oppure le parole di Mosè dall'Oreb: «Poi mi prostrai davanti al Signore, come avevo fatto la prima volta, per quaranta giorni e per quaranta notti; non mangiai pane e non bevvi acqua, a causa del gran peccato che avevate commesso facendo ciò che è male agli occhi del Signore, per irritarlo. Poiché io avevo paura davanti all'ira e al furore da cui il Signore era invaso contro di voi, al punto di volervi distruggere. Ma il Signore mi esaudì anche quella volta» (*Dt* 9, 18-19); il dolore degli abitanti peccatori di Ninive (*Gn* 3, 5-7); la penitenza del profeta Daniele (*Dn* 10, 2-3); il solenne digiuno di *Yom Kippur*.

Questo inscindibile collegamento tra il digiuno e il desiderio di una conversione autentica aiuta a superare ogni visione meramente formale o troppo rigorosa di tale pratica. Un digiuno pur scrupoloso ma concluso in se stesso è privo di ogni significato, come il Maestro ci ha ammonito nel Vangelo del Mercoledì delle Ceneri: «E quando digiunate, non diventate malinconici come gli ipocriti, che assumono un'aria disfatta per far vedere agli altri che digiunano. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, quando tu digiuni, profumati la testa e lavati il volto, perché la gente non veda che tu digiuni, ma solo il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà» (*Mt* 6, 16-18).

Il digiuno ostentato contraddirebbe se stesso, essendo, invece, un annuncio di bisogno, una testimonianza di piccolezza, un grido "sommesso" del corpo e dell'animo e della sua creaturale fragilità alla salvezza e alla purificazione che proviene dal Padre, che è sempre un dono. La verità di queste parole ci è confermata dall'esempio stesso di Gesù, che scelse la solitudine del deserto per digiunare; non di certo per confessare il peccato, ma per testimoniare la propria intima e impegnativa adesione alla volontà del Padre vincendo le tentazioni prima dell'inizio del ministero pubblico. Suo cibo era fare la volontà del Padre! È nel segreto che ogni figlio custodisce il bisogno del Padre. Si tratta di un'attesa recondita che l'illusione dell'autosufficienza può ingannare ma non sopprimere, può esorcizzare con la presunzione, ma non soffocare.

La semplicità e la coerenza del digiuno sono così una manifestazione privilegiata della sincerità e un "sacramento" della propria conversione. È un insegnamento che la Chiesa ha sempre custodito e ripetuto sin dagli antichi padri. Si chiedeva San Massimo di Torino: «A che serve essere pallido per il digiuno se poi diventi livido per il rancore e per l'invidia? A che serve non bere vino, se poi ti ubriachi con il veleno dell'iracondia? A che serve astenersi dalla carne, che è stata creata per essere mangiata, ma intanto dilaniare le membra dei fratelli con malignità e calunnie?» (*sermone XVIII*). Il

carattere personale del digiuno rende inoltre ragione della molteplice e mutevole regolazione del digiuno che le Chiese hanno adottato nei secoli e nei diversi contesti, cercando di adattarsi con tolleranti dispense alla disponibilità di ognuno a vivere un sacrificio importante come quello di privarsi del cibo.

Il contesto del digiuno è, pertanto, quello di una vita sobria, disponibile, che frantumi l'ipocrisia con la semplicità e l'ascolto dei bisogni degli altri. Il digiuno sarà efficace se, dopo aver purificato il corpo, avrà ridestato la nostra fame di Dio e il nostro impegno nel saziare la fame di amore di chi ci sta accanto.