

Riflessioni sulla Quaresima / 5  
**Il digiuno: invito alla condivisione**

di Tiziano Torresi

Concludiamo oggi il piccolo percorso di riflessione che ci ha permesso di approfondire il tema del digiuno quaresimale. Nelle scorse domeniche ne abbiamo messo in luce alcune sfumature utili a ricondurre il digiuno nel vocabolario della nostra spiritualità contemporanea. Il digiuno come: *fame e attesa della Parola, coscienza del corpo, esercizio ascetico, desiderio di conversione*. Oggi completiamo il quadro fermando l'attenzione sul significato del digiuno come invito alla condivisione. Anche questo tema, al pari degli altri, è molto presente nella tradizione patristica e nella Liturgia. Abbiamo evidenziato la volta scorsa il profondo legame che sussiste tra il digiuno e la preghiera intensa che deve intraprendere il fedele specialmente in Quaresima. Affermava in proposito San Giovanni Crisostomo che «chi si pasce di cibi prelibati non può avere uno spirito umile e un cuore contrito. Perciò è evidente che una preghiera senza digiuno è debole e magra. Chi vuole pregare, per qualsiasi necessità, avrà il digiuno come sostegno della sua preghiera» (attr. *Op. imperfectum in Matthaeum*, XV). Parlare di digiuno come invito alla condivisione ci permette invece di collegare tale pratica religiosa all'altro compito per la conversione che ci consegna la scuola della Quaresima: la carità operosa, l'elemosina. Sant'Agostino, in proposito, è chiaro: «Il digiuno senza carità è inutile. Come possiamo pretendere di elevare la nostra preghiera a Dio e invocare da Lui il perdono e la misericordia, anche tramite il digiuno, se nel contempo non operiamo nella misericordia verso coloro che ne hanno bisogno?» (*Sermone* 207, 1); così pure la liturgia che ci ha invitati a pregare perché «coloro che nell'astinenza si moderano nel corpo, dal frutto dell'opera buona siano nutriti nell'anima» (colletta del mercoledì della I settimana di Quaresima): l'amore fattivo, la condivisione delle opere buone sazia la fame dell'anima e verifica la sincerità e la fecondità del digiuno.

La tradizione della Chiesa ci insegna che ragione del digiuno è mettere da parte il cibo e il denaro per i più bisognosi, provando la loro stessa fame e rinunciando, a prezzo di qualche sacrificio, ad un pasto in loro favore. Condividendo la loro fame si diventerà capaci di condividere davvero anche il pane. Oggi c'è una maggiore sensibilità alla giustizia sociale e alla solidarietà ma questo significato non andrebbe in alcun modo smarrito. Parimenti digiunare può aiutarci a recuperare una pacatezza, una compostezza ed un contegno nei consumi e nella fruizione del cibo che la società odierna non comprende più. La convivialità e la fraternità dei pasti, nei giorni di digiuno come negli altri, è altrettanto indispensabile per onorare il cibo nella semplicità. «Lo stile, con il quale Gesù invita i discepoli a digiunare, insegna che la mortificazione è sì esercizio di austerità in chi la pratica, ma non per questo deve diventare motivo di peso e di tristezza per il prossimo, che attende un atteggiamento sereno e gioioso. Questa delicata attenzione agli altri è una caratteristica irrinunciabile del digiuno cristiano, al punto che esso è sempre stato collegato con la carità: il frutto economico della privazione del cibo o di altri beni non deve arricchire colui che digiuna, ma deve servire per aiutare il prossimo bisognoso» (Conferenza Episcopale Italiana, Nota *Il senso cristiano del digiuno*).

La verifica del digiuno in opere di amore fraterno ci aiuta anche a togliere dal novero delle formalità questa pratica religiosa e a recuperarla come momento significativo e fecondo della propria vita di fede, in quell'equilibrio tra preghiera ed elemosina che già San Pietro Crisologo poteva evidenziare: «Tre sono i mezzi mediante i quali la fede si regge, sussiste la devozione, permane la virtù: la preghiera, il digiuno e la misericordia. [...] Preghiera, misericordia, digiuno: questi tre mezzi sono un'unica realtà; si danno reciprocamente la vita. Infatti il digiuno è l'anima della preghiera; la misericordia è la vita del digiuno. Nessuno divida questi tre elementi: non possono essere separati. Chi non ha uno di questi non ne ha nessuno; chi non li ha contemporaneamente, non ha nulla. Dunque chi prega, digiuni; chi digiuna, usi misericordia» (*Disc.* 43,2).

Il digiuno allora ci aiuti a ridestare la nostra fame di Dio che, in Gesù di Nazareth, ha scelto di celarsi nel volto sofferente dei poveri. La loro fame è la fame di Gesù: «avevo fame e mi avete dato da mangiare». Per questo, con Madre Teresa di Calcutta, possiamo pregare:

*Signore, quando avrò fame,  
dammi qualcuno che ha bisogno di mangiare;*

*Signore, quando avrò sete,  
dammi qualcuno che ha bisogno di acqua;*

*Signore, quando avrò freddo,  
dammi qualcuno che ha bisogno di calore.[...]*

*Signore, rendimi degna, di servire i fratelli,  
dà loro, attraverso le queste mani,  
non solo il pane di tutti i giorni,  
ma anche il nostro amore misericordioso,  
immagine del tuo.*