*Vicariato del Locarnese, Gambarogno e Valli*

**Quaresima in Vicariato: INSIEME VERSO LA PASQUA**

Martedì 24 febbraio 2015

Centro “La Torre” – Losone (Svizzera)

don Mauro Orsatti

**La sorprendente attualità del digiuno**

Denis DIderot, filosofo, enciclopedista e scrittore francese (1713-1784) affermò: “L’uomo è un tubo digerente che predica saggezza da una parte e ha scarsa responsabilità dall’altra”. Un po’ poco per definire l’uomo. Più tardi un altro filosofo, il tedesco Ludwig Feuerbach (1804-1872), scrisse un saggio nel 1862 dal titolo *Il mistero del sacrificio o L’uomo è ciò che mangia.* Anche in questo caso la definizione è povera e riduttiva, però coglie un aspetto vero, la relazione esistente tra l’uomo e l’alimentazione. Il suo studio fu ispirato dalla favorevole recensione che preparò al libro di Jacob Moleschott (*Lehre der Nahrungsmittel für das Volk* cioè *Trattato popolare sull’alimentazione*) che riteneva una migliore alimentazione un fattore di perfezionamento della cultura umana. Scrivendo *L’uomo è ciò che mangia* riconosce un’unità inscindibile tra psiche e corpo e avvalora la tesi che per pensare meglio dobbiamo alimentarci meglio.

Stabilito il valore del cibo e riconosciuta la sua necessità, il nostro tema ci chiede di limitarci a esaminare un tipico rapporto con esso, un uso limitato che chiamiamo digiuno. Il termine contiene tre possibilità:

- *Significato reale*: astensione dal cibo, intenzionale o per necessità. Esempio: “Sono digiuno da due giorni”.

- *Significato figurato*: privazione di qualcosa che si desidera. Esempio: “Sono digiuno di matematica”, “sono digiuno di informazioni”.

- *Significato anatomico*: la parte mediana dell’intestino tenue, tra duodeno e ileo.

Tralasciamo, perché irrilevanti al nostro tema, i significati anatomico e figurato e concentriamoci su quello reale che si correla a una carente assunzione di cibo, che può essere forzata o volontaria. Se forzata, allora è quello spettro che ancora si aggira nel mondo mietendo tante vittime e si chiama fame. Se volontaria, si apre un delta di possibilità che raccogliamo attorno ad alcuni tipi esemplificativi.

**Digiuno forzato**

All’alba del terzo millennio esistono purtroppo ancora tante persone, troppe, che si nutrono male o in modo insufficiente. Sono costrette a un digiuno forzato. Le statistiche sono impietose e impressionanti. La fame riguarda 800 milioni di persone; la mancanza alimentare impedisce a 2 miliardi di persone di avere una vita sana e adeguata. In Europa ci sono 79 milioni di cittadini sotto la soglia di povertà che mangiano poco e male. Nel mondo un essere umano su otto non ha cibo sufficiente. Questo nonostante le rassicuranti parole di José Graziano da Silva, direttore generale della FAO, pronunciate a Roma nel novembre del 2014: “Per la prima volta nella storia dell'umanità si può affermare che la miseria non è un destino fatale e che la fame è perfettamente evitabile”.

Nonostante le solenni affermazioni, la fame miete ancora vittime. Nel 2013 la rivista scientifica *Lancet* pubblicò che la malnutrizione causa ogni anno la morte di almeno 3,1 milioni di bambini, pari al 45 per cento dei decessi tra i minori di cinque anni. Muore un bambino ogni cinque secondi. Complessivamente ogni giorno muoiono 24.000 persone e di queste ¾ sono bambini. Le cifre sembrano incredibili, eppure sono vere perché documentate. Abbiamo compiuto un bel progresso rispetto alle 35.000 vittime al giorno di dieci anni fa e alle 41.000 di venti anni fa. Resta comunque una vergogna per la nostra società, un interrogativo alla nostra intelligenza, un richiamo al nostro impegno. Così inizia il discorso di Papa Francesco alla seconda Conferenza Internazionale sulla malnutrizione (novembre 2014), interrotto più volte dagli scroscianti applausi dei dignitari giunti da tutto il mondo: "E' doloroso costatare come la lotta contro la fame e la denutrizione sia ostacolata dalla priorità del mercato e dalla preminenza del guadagno, che hanno ridotto il cibo a una merce qualsiasi, soggetta a speculazione, anche finanziaria".

In contraddizione al digiuno forzato di molti troviamo lo scandalo del versante opposto. Nel mondo ben 1,5 miliardi di persone sono sovrappeso o obese; se ci limitiamo solo a quelle obese, arriviamo a 500 milioni. Non meno scandaloso è il tema dello spreco. Anche qui le statistiche sono come uno schiaffo morale. Circa un terzo del cibo prodotto è sprecato. Nel 2014 ogni italiano ha gettato nella pattumiera 76 kg di prodotti alimentari. Secondo il rapporto FAO 2013, ogni anno nel mondo si sprecano 750 miliardi di dollari di cibo. Di questo spreco il 54% è dovuto a perdite in fase di produzione e stoccaggio (soprattutto nei Paesi a reddito basso) e il 46% durante le operazioni di trasformazione, distribuzione e consumo (soprattutto nei Paesi ricchi).

**Digiuno volontario**

Lasciamo il triste capitolo del digiuno forzato e parliamo di quello volontario. Si apre un ventaglio di possibilità che raccogliamo nelle seguenti categorie, disposte secondo un criterio valoriale, dal meno al più: digiuno patologico, digiuno a scopo estetico, digiuno politico o di protesta, digiuno terapeutico, digiuno ascetico o religioso. Come si comprende dalla semplice elencazione, siamo partiti da una condizione patologica per approdare a una molto positiva. Siamo interessati a quest’ultima, senza disattendere le altre.

*Digiuno patologico (anoressia)*

La medicina considera pericoloso e dannoso per la salute un digiuno prolungato, causato da anoressia nervosa che può portare anche alla morte.

Anoressia è un termine tecnico che deriva da greco *anorexìa,* composto da *an+òrexis*, cioè *non+appetito*. Si tratta della mancanza e riduzione dell’appetito. Il sintomo può avere tante cause. A noi interessa qui l’anoressia nervosa che con la bulimia, il suo contrario, è un disturbo del comportamento alimentare. E’ considerata una malattia del mondo industrializzato, anche se casi accertati sono presenti in epoche antecedenti. Ai nostri giorni è in aumento, colpisce la fascia di età tra i 12 e i 25 anni con il picco tra i 14 e i 18, è un disturbo prevalentemente femminile, con il 90% dei casi, anche se sempre di più sono interessati anche i maschi. L’anoressia nervosa è più diffusa nei paesi maggiormente industrializzati e progrediti e questo ha portato alla definizione di “sindrome culturale”. Manca infatti nei paesi più poveri dell’Africa, dell’Asia, dell’America Latina. Una percentuale parla di 5,7% in Norvegia, 4,79% in Giappone, che diventa il 17% se si considerano soltanto le donne tra i 15 e 29 anni.

Non è difficile capire che siamo davanti a una malattia psichiatrica che si palesa con un pessimo rapporto con il cibo.

*Digiuno a scopo estetico*

L’uomo contemporaneo, al pari dei suoi antenati, continua a inventare nuove divinità che colloca in un *pantheon* già troppo affollato. Una di queste si chiama “linea” che raccoglie migliaia di devoti che le tributano onori e la osannano, come forse mai accadde nel passato. Ovviamente si tratta della *slim line,* la linea sottile, perché esiste anche la linea dell’omino della Michelin, simpatico e accattivante, non certo invidiato. A farla da padrona e regina incontrastata è sua maestàla magrezza, reclamizzata e adorata nelle sfilate di moda o anche solo guardando i manichini dei negozi di abbigliamento.

Per mantenere la linea, per infilare i *blue jeans* sempre più stretti e attillati, occorre sottoporsi alla tortura di continue diete, termine aulico che ha una stretta parentela con il digiuno. In questi giorni è apparso in libreria il libro *Homo dieteticus. Viaggio nelle tribù alimentari* di Marino Niola (Il Mulino, Bologna 2015, pp. 145, € 13).

Nell’epoca del consumismo sfrenato l’astinenza si trasforma in virtù e punta alle diete come all’unica salvezza da catastrofici squilibri di corpi sfatti, appesantiti da grassi e carboidrati. Siamo entrati nell'era di *Homo dieteticus*. Crudisti, sushisti, vegetariani, vegani, *gluten free*, *no carb*: fra etica e dietetica la ricerca del modello alimentare virtuoso è diventata la nuova religione globale. E come tutte le religioni nascenti produce continue contrapposizioni, scismi, eresie, sette, abiure. Ciascun credo si ritiene l'unica via verso la salvezza. E verso l'immortalità.

Scrive l’Autore: *Quella delle diete oggi è una religione: la vera religione contemporanea che anziché l’anima ha per oggetto il corpo. Per questo l’atteggiamento di fondo nei confronti delle diete è del tutto religioso, fondato sulla penitenza, sull’astinenza, sul cibo come medicina o portatore di malattia. E’ curioso questo in una società che si rappresenta come secolarizzata: è come se la religione uscita dalla porta, fosse rientrata dalla finestra sotto forma di disciplina del corpo. La materia prende il posto dello spirito, come il bio pare stia prendendo il posto di Dio.* […] *Quando compriamo il cibo guardiamo le etichette per sapere non quello che c’è ma quello che non c’è. Non vogliamo che il cibo sia ricco di vitamine. Lo vogliamo il più magro possibile… Ma in questo modo facendo dell’immunità il bene supremo, finiamo per far ammalare la vita*.

E sorgono le nuove preoccupazioni che ci inquietano: attenzione ai grassi, guai al colesterolo alto che causa malattia, niente burro per carità… e preferiamo che tutto sia *light:* Coca Cola *light,* yoghurt *light* con 0,1% di grassi… Ho conosciuto una ragazza che di ogni cibo che ingeriva o vedeva sapeva valutare l’apporto calorico: “Quel biscotto dà 15 calorie, quella caramella 12…”. Una bella schiavitù! Finiamo per renderci ridicoli e patetici. Eppure non possiamo far finta di niente o chiudere gli occhi. Basta entrare in una libreria e notare quanto spazio hanno i libri di diete che, spesso, sono chiacchiere che demonizzano colesterolo, glutine, burro, radicali liberi e altro. Abbiamo abolito il diavolo, ma conserviamo la demonizzazione delle cose coltivando un’idea buonista della natura che sembra tanto un agriturismo dello spirito.

Stiamo parlando di manie o esasperazioni, perché una corretta alimentazione è un cardine di una buona qualità di vita. E’ pertanto giusto essere informati, leggere le componenti dei cibi sulle etichette ed evitare il *junk food,* come dicono gli inglesi, cioè il “cibo spazzatura”.

*Digiuno politico o di protesta (sciopero della fame)*

Come forma di protesta, il digiuno fu utilizzato già nell'antichità, perché attestato nell’Irlanda pre-cristiana, descritto dettagliatamente nei codici civili dell’epoca e retto da regole specifiche. Lo sciopero della fame è spesso svolto vicino agli obiettivi contro cui si lotta, anche per dare visibilità all'operazione.

Tale forma di protesta fu riscoperta all’inizio del XX secolo dalle suffragette inglesi che lo praticarono nelle prigioni. La prima sembra essere Marion Dunlop nel 1909, che poi fu rilasciata dalle autorità perché non volevano che diventasse una martire. Sarà ripreso dai rivoluzioni irlandesi a partire dal 1917 e praticato fino a tempi recentissimi. Ricordiamo che tra il 1980 e il 1981 ci furono due clamorosi scioperi della fame nel carcere nordirlandese di Long Kesh con la morte di alcuni prigionieri.

In India, la pratica del *dharrna*, una forma di sciopero della fame dove il manifestante digiuna di fronte alla porta dell'obiettivo, fu abolita nel 1861 dal governo; questo indica l'esistenza del fenomeno già da prima di questa data. Sarà Gandhi a rendere noto in tutto il mondo lo sciopero della fame, di cui teorizzò le ragioni e i metodi, e lo inserì nella sua visione della non violenza.

Ancora ai nostri giorni non è raro leggere nel giornale che qualche detenuto ha iniziato lo sciopero della fame. E non mancano i politici che si avventurano in questa esperienza, Marco Pannella, per esempio, conosciuto da tutti gli italiani più per i suoi digiuni che per le sue idee politiche.

*Digiuno terapeutico*

Ci muoviamo progressivamente verso una considerazione più positiva, certamente nobile, del digiuno, considerato come un elemento importante per salvaguardare la salute. Potremmo coniare, o meglio aggiornare, un noto proverbio: “Un giorno di digiuno alla settimana leva il medico di torno”. La proposta ha fondatezza e anche plausibilità scientifica, se pensiamo che recentemente è stata sponsorizzata da un illustre oncologo, Umberto Veronesi, che nel marzo 2013 pubblicò con Mondadori un libro dal titolo: *La dieta del digiuno. Perdere peso e prevenire le malattie con la restrizione calorica* (pp. 144, € 15,90). Egli è convinto e cerca di dimostrare che i tumori si sconﬁggono anche a tavola. Perciò propone, tra l’altro, un piano di dimagrimento che, oltre a prevenire il cancro, dovrebbe assicurare una salute di ferro.

Lasciamo la parola all’Autore, citando un ampio stralcio del suo libro.

*Chi mi conosce bene mi chiama «il digiunatore»: niente cibo per tutto il giorno, digiuno fino a sera, al massimo un caffè macchiato, qualche volta una spremuta fresca di agrumi e uno yogurt. Il digiuno per me è una scelta di vita da tanti anni, esattamente come il vegetarianesimo. [...]*

*Pratico il digiuno nel rispetto di chi muore per fame, per non avvelenarmi con un eccesso di cibo fuori da ogni logica e perché conosco le conseguenze negative della sovralimentazione. Vi siete mai chiesti perché l’ascesi sia legata al digiuno? Perché tante religioni contemplino il digiuno come pratica consigliata o addirittura obbligatoria? Quasi tutte le religioni, in effetti, lo hanno sempre promosso (alcune, a dire il vero, lo hanno sanzionato) come esercizio per raggiungere qualcosa: uno scopo, un miglioramento fisico o dell’anima, il contatto con Dio… Preghiera e digiuno: si può pregare per ottenere una grazia, ma se alla preghiera si unisce il digiuno, la sensazione è di fare di più, di essere più vicini al proprio Dio.*

*Mangiare troppo compromette la concentrazione e, in ogni caso, crea un grave danno alla salute: il danno da sovralimentazione. Si tratta di un nemico quasi quanto la fame, solo che è subdolo, ci dà l’idea del benessere, anzi di un enorme benessere!*

*Rispetto alla denutrizione, poi, la sovralimentazione colpisce in modo differente. Mangiare troppo, «caricandosi» di alimenti che non sono necessari, fa aumentare il rischio di sviluppare malattie come tumori, diabete, disfunzioni cardiovascolari. L’obesità è un fattore di pericolo che, da solo, basta per giustificare un numero enorme di morti in tutto il mondo. Il rischio di cancro è più alto per chi è obeso rispetto a chi mantiene uno stile di vita corretto; le malattie del cuore e del sistema circolatorio e il diabete uccidono o rendono invalidi milioni di persone ogni anno.*

*Eppure l’obesità è spesso considerata un mero problema estetico, come se mangiare troppo fosse un difetto che complica la vita perché rende differenti dai canoni di bellezza odierni. In verità chi è obeso è a rischio di malattia e morte!*

*Credo che dedicare un giorno ogni settimana alla totale astensione dal cibo non solo non faccia male, ma aiuti a formare il carattere, a manifestare una scelta etica e a proteggere la propria salute. Un’alimentazione corretta, secondo i dettami della scienza, e almeno un giorno di digiuno ogni settimana possono rappresentare un nuovo e stimolante stile di vita.*

La testimonianza è così chiara, immediata, documentata, da non meritare nessuna parola esplicativa.

*Digiuno ascetico o religioso*

Continuiamo a restringere il campo e arriviamo al tema che ci interessa più direttamente, il digiuno ascetico o religioso. Come i precedenti è frutto di una scelta volontaria.

Tutte le religioni si interessano al digiuno, alcune – poche in verità – per sanzionarlo come lo Zoroastrismo che lo proibisce, o per esaltarlo come il Giainismo che ritiene il distacco dalla passione fino a culminare nel lasciarsi morire di fame, considerato il punto culminante del cammino del credente. Nelle religioni primitive è spesso un mezzo per controllare o soddisfare la divinità, un modo per favorire la virilità o per prepararsi ad osservanze religiose. Gli antichi greci lo praticavano prima di consultare gli oracoli, gli indiani d’America per acquisire il loro totem privato, gli sciamani africani per contattare gli spiriti. Molte religioni usano il digiuno per acquisire chiarezza di visione e introspezioni mistiche.

Le tre grandi religioni - Giudaismo, Cristianesimo e Islam - conoscono e valorizzano il digiuno, rendendolo obbligatorio in alcuni giorni. Tutti hanno sentito parlare del *Ramadan*, il mese nel quale i musulmani dall’alba al tramonto si astengono da cibo, acqua, fumo e altri piaceri.

La tradizione cristiana del digiuno affonda le sue radici nella Bibbia, Antico e Nuovo Testamento. Israele conosce diversi motivi per tale pratica. Si digiuna per prepararsi all’incontro con Dio (Es 34,28, Dn 9,3), diventa un segno di rimorso e ravvedimento, come fa Davide dopo il suo peccato (2Sam 12,16-23). Lo fa il singolo quando è tormentato da gravi preoccupazioni (Sal 35,13), digiuna il popolo minacciato da guerra o distruzione (Gdc 20,26; Est 4,16), per la buona riuscita del ritorno (Esd 8,21-23), in segno di espiazione (Ne 9,1), in connessione con le lamentazioni funebri (2Sam 1,12). Il digiuno accompagna spesso la preghiera, di cui diventa un prezioso corroborante (Ger 14,11-12), dura normalmente dalla mattina alla sera (Gdc 20,26, ma Ester digiuna tre giorni Est 4,16).

La legge obbligava solo per il giorno dell’Espiazione (Lv 16,29-31). Dopo la distruzione di Gerusalemme furono fissati quattro giorni di digiuno per commemorare il tragico evento (Zc 7,3-5). In certe epoche si sono moltiplicati i giorni di digiuno, sia in occasione di anniversari di lutto (Zc 7,1-5), sia per implorare la misericordia divina (Ger 36,6-9).

Il vero senso del digiuno, consistente nell’umiliazione dell’uomo peccatore davanti al Dio Santo, si perse negli anni, assumendo sempre più il valore di un’opera pia. Da qui la lotta dei profeti contro la “cosificazione” e lo svuotamento di tale pratica (Is 58,3-7), anche se rimase una battaglia persa.

Oggi gli Ebrei praticano il digiuno due volte all’anno, nel giorno dell’Espiazione e in quello del 9 di Av, in ricordo della distruzione del tempio (cf Ger 52,11-13). Gli Ebrei riformisti si limitano a quello nel giorno dell’Espiazione, mentre gli ultra osservanti lo vorrebbero introdurre in molte occasioni.

Il Nuovo Testamento prolunga alcuni aspetti già visti sopra e nello stesso tempo introduce anche in questo campo l’aria di novità portata da Gesù.

I farisei praticavano due giorni di digiuno la settimana, come attestato dal fariseo della parabola (Lc 18,12) e in questa linea si ponevano anche i discepoli di Giovanni (Mc 2,18). Gesù non è contrario al digiuno, perché lui stesso lo praticò per quaranta giorni prima di iniziare la vita pubblica. Lo promuove come pratica ascetica, non lo idealizza. Secondo il IV Vangelo inizia la sua attività pubblica partecipando a un banchetto di nozze e certo non vi è andato per digiunare. Lo troviamo spesso a tavola, sia con gente considerata equivoca sia con i farisei che lo invitano per coglierlo in fallo. Si difende e difende i suoi discepoli dalla critica di non praticare il digiuno (Mc 2,18ss.), sostenendo che la presenza dello sposo, cioè lui stesso, toglie ogni aspetto penitenziale. Non esclude, anzi vi fa diretto riferimento, ai tempi bui di mancanza dello sposo, e allora sarà il momento del digiuno.

Il digiuno compare nei Sinottici e negli Atti, mai in Giovanni e in Paolo (salvo due riferimenti autobiografici). La spiegazione del silenzio di Paolo sta probabilmente nel fatto che non era praticato nelle comunità ellenistiche, ma solo in quella giudaiche. Ricompare negli scritti dei primi secoli, come ad esempio nella *Didaché* (o *Dottrina dei Dodici Apostoli*, scritto cristiano del primo secolo), che prescrive di cambiare i giorni di digiuno per distinguersi dagli “ipocriti” cioè dai giudei che lo praticavano il lunedì e il giovedì, suggerendo ai cristiani di praticarlo il mercoledì e il venerdì (cf 8,1).

*Excursus*

*Breve rassegna del digiuno nella Storia della Chiesa*

A partire dal II secolo erano osservati due giorni di digiuno in preparazione della Pasqua. Tertulliano parla di tre, Atanasio di tutta la settimana e dall’inizio del IV secolo i giorni di digiuno diventano quaranta.

Non sono chiare le origini del digiuno eucaristico, ma è già attestato nel III secolo. Le sue modalità cambieranno secondo i tempi, fino ad arrivare alla vigente legislazione che tutti conosciamo.

Nel IV secolo il Cristianesimo si impose come religione dell’Impero romano e la pratica del digiuno si diffuse, anche grazie al fiorire del movimento monastico che lo considerava un prezioso mezzo di ascesi. La scelta monastica sostituisce il martirio e diventa un ideale di vita cristiana particolarmente valutato. La pratica del digiuno diventa sempre di più legata a una teologia legalistica e al concetto di opere meritorie. Verso il X secolo, in Occidente, diventa obbligatorio in tempo di Quaresima.

Durante il Medioevo, la Chiesa cattolica aggiunge al calendario ecclesiastico un numero di giorni obbligatori di digiuno. In Italia e anche altrove li collega ai momenti più importanti della vita degli agricoltori e istituisce le *Quattro Tempora.* Erano giorni di digiuno il mercoledì, il venerdì e il sabato seguenti la prima domenica di Quaresima, di Pentecoste e l’Esaltazione della Santa Croce (14 settembre). Una quarta stagione di digiuno decorreva dal 13 dicembre a Natale. Pure nel Medioevo la Chiesa ortodossa orientale stabilisce lunghi periodi di digiuno.

Al di fuori dei tempi liturgici, il digiuno trova accoglienza anche altrove. Nei tempi passati, soprattutto antichi, erano prescritti due giorni di digiuno per chi si preparava al battesimo - ovviamente erano adulti -, oppure in occasione dell’ordinazione e della missione, come riferito in At 13,2s per Barnaba e Saulo e in At 14,23, quando furono designati i responsabili delle comunità.

I riformatori protestanti del XVI secolo, ad accezione degli Anglicani, respinsero l’obbligatorietà dei giorni di digiuno, insieme a gran parte dei riti e delle cerimonie della Chiesa cattolica romana. Gli anabattisti, più di qualsiasi altro movimento riformatore di questo periodo, relegò il digiuno alla sfera privata, lasciando al singolo credente di determinare se fosse appropriato per promuovere l'autodisciplina e la preghiera.

La Chiesa cattolica conservò i giorni di digiuno obbligatori fino al XX secolo, quando furono modificati dopo il Concilio Vaticano II e soprattutto con la Costituzione apostolica *Paenitemini* di [Paolo VI](http://it.wikipedia.org/wiki/Paolo_VI) (17 febbraio 1966) che introdusse una nuova normativa del digiuno ecclesiastico, limitandolo a due giorni dell'anno, il mercoledì delle Ceneri e il Venerdì Santo, obbligatorio per coloro che si trovano tra il 21. e il 60. anno di età.

**Conseguenze e applicazioni**

Raccogliamo alcune conseguenze di quanto detto finora, cercando anche una *road map* operativa.

*1. Positività del digiuno*

Il digiuno gode di un sostanziale valore. Ovviamente scartiamo quello sbagliato della ragazza anoressica che digiuna, perché non è serena con se stessa e con il suo corpo. Un sano e intelligente digiuno fa bene alla salute, come abbiamo visto sopra anche con la documentata testimonianza di illustri esperti. Nel nostro mondo sovralimentato, un maggiore controllo sui cibi porta vantaggio alla salute dei singoli e alle casse dello Stato. Tutte o quasi le religioni lo propongono come un mezzo ascetico che aiuta la persona a relazionarsi meglio con la divinità.

Stabilita la positività del digiuno, vediamone la giusta applicazione.

*2. Mezzo, non fine*

Errore di fondo è considerare il digiuno in se stesso, come un fine, anziché come un mezzo. Da solo non è sufficientemente espressivo e si presta a manipolazioni. Vedi il digiuno per motivi estetici e politici. Chi durante la quaresima non fuma, non va al cinema, non mangia dolci o compie qualche altra mortificazione non raggiunge automaticamente la vetta del valore. Potrebbe essere un semplice esercizio di volontà, espressione di padronanza di sé. Sicuramente valido, ma insufficiente. Mi ricordo di un musulmano che interrogato sul motivo del digiuno rispose adducendo proprio la ragione di una padronanza del proprio corpo. Vale per il digiuno il principio riferito al denaro: “Ottimo servitore, pessimo padrone”.

L’impegno e lo sforzo sono meritori e da riconoscere. Un giorno mi trovavo in Siria e rimasi impressionato dalla nostra guida, un musulmano che aveva studiato dai Salesiani, che parlava tutto il giorno, sotto un sole impietoso, senza sorseggiare nessun liquido, neppure una goccia di acqua, perché era il mese del Ramadan. Ero un ragazzino quando incontrai la signora Domenica, un’arzilla contadina che iniziava la giornata con una robusta colazione consistente in una generosa scodella di vino in cui inzuppava un paio di panini. Affermò che in Quaresima non assaggiava vino. Anche quel fatto si impresse nella mia mente.

Nei due casi riportati e in tanti altri simili, si tratta di un vigoroso esercizio di volontà che non va irriso o considerato inutile. Nello stesso tempo non deve essere sprecato in vuoto compiacimento (“Sono stato bravo, per tutta la Quaresima non ho…”), né considerato in se stesso. Ci sono momenti in cui digiunare è un controsenso, come ricorda Gesù in polemica con i suoi avversari. La presenza dello sposo, cioè di lui stesso, elimina la pratica del digiuno e dà la stura alla festa.

A questo punto è importante verificare la motivazione del digiuno. La motivazione è il grande moltiplicatore che avvalora o deprezza il nostro agire. Purtroppo non è ancora stato inventato il “motivometro”, lo strumento che misura il grado di nobiltà delle nostre azioni. Posso regalare, per esempio, un prezioso Rolex come segno di stima, riconoscenza, amicizia, oppure lo posso dare per corrompere. Lo stesso gesto nel primo caso è nobile, nel secondo invece ignobile. La domanda che ci deve accompagnare sempre: “Perché digiuno?”

Se la mia motivazione è dignitosa, il mio digiuno è di valore. A questo punto devo capitalizzare l’energia accumulata in tale faticoso esercizio e orientarla bene. Passiamo così al punto successivo.

*3. Parte di un tutto*

Il digiuno entra in una valenza complessiva di tutto l’uomo che ritrova se stesso, il suo corretto rapporto con Dio e con gli altri. Esemplare è il caso dei Niniviti che cambiamo vita all’annuncio di Giona: si vestono di sacco, praticano il digiuno, pregano rivolgendosi umilmente a Dio, si impegnano a togliere la malvagità dalla loro vita. Un itinerario di vero benessere complessivo, esteriore e interiore.

Richiamiamo che noi siamo un insieme complesso e armonico. Ogni parte è funzionale al benessere del tutto e, viceversa, una sofferenza della parte compromette il tutto. Proprio come nel corpo. Un’infezione al dito del piede può causare la febbre che investe tutto il corpo, un mal di testa influisce negativamente su tutte le altre parti.

Anche per il digiuno vale il principio che la parte deve coordinarsi con l’insieme dando il suo apporto positivo. La forza di volontà irrobustita nella rinuncia a qualcosa (alcool, fumo, dolce TV…) deve essere immessa nella vita. Un po’ come l’acqua di una diga, convogliata nella condotta forzata e portata alla turbina così da creare energia che diventa elettricità, grazie alla quale abbiamo la luce e possiamo attivare tutti gli apparecchi che usiamo tutti i giorni.

La forza del digiuno deve arrivare sui circuiti dell’orgoglio per ridurlo, nelle relazioni arrugginite per cromarle a nuovo, nella chiusura su di sé per aprirsi agli altri.

Il tutto è l’unità della persona, corpo e spirito, e anche la dimensione sociale e comunitaria. La rivoluzione francese ha enfatizzato i tre grandi principi di *liberté, égalité, fraternité*. Giusto! Siamo nel 1789. Ben diciotto secoli prima Gesù Cristo e il messaggio che ha incarnato, oltre che proclamarlo, hanno parlato di uguaglianza, libertà e fraternità. Forse la polvere dei secoli ha opacizzato il fulgore di quel messaggio e l’esempio dei cristiani non ha sempre girato a pieno regime.

Gesù dà un senso nuovo al digiuno: esso è culto, servizio reso a Dio, segno e simbolo del ritorno a Lui, la *metanoia,* che si compie nel segreto, nell’intimità: sfoggiare sfacciatamente il proprio digiuno significa non averne compreso il significato.

Il digiuno compone la triade insieme a preghiera e a elemosina. Relazionato con la preghiera, diventa un modo privilegiato per incontrare Dio e sperimentare la propria pochezza, relazionato con l’elemosina richiama la solidarietà con i poveri. Dal punto di vista pedagogico tale digiuno, alla cui base si trova un giudizio severo sugli sprechi, è uno stimolo a un gesto di condivisione. In questo caso educa alla dimenticanza di sé e apre il cuore all’altro. Lodevole e auspicabile l’iniziativa di parrocchie e associazioni che propongono nei tempi forti di Avvento e Quaresima una “cena di condivisione” o “cena povera” dove ci si incontra per un pasto frugale, devolvendo poi in beneficenza il denaro corrispondente al costo di un pasto completo.

Già la predicazione dei profeti aveva richiamato la necessità di un’armonia dell’insieme, criticando aspramente il digiuno staccato dalla vita, mera espressione cultuale e non canto del cuore. Ricordiamo le taglienti parole di Isaia che sono risuonate nei testi liturgici dei primi giorni di Quaresima: “Perché digiunare, se tu non lo vedi, mortificarsi, se tu non lo sai?” (Is 58,3a) lamenta il popolo che sperimenta un Dio lontano e assente. C’è la pratica del digiuno, c’è un impegno che comporta rinuncia. Ma tutto sembra inutile e infruttuoso. Il profeta si fa portavoce di Dio che vuole il digiuno integrato nella vita e aperto alla solidarietà: “Ecco, nel giorno del vostro digiuno curate i vostri affari, angariate i vostri operai. Ecco, voi digiunate tra litigi e alterchi e colpendo con pugni iniqui. Non digiunate più come fate oggi, così da fare udire in alto il vostro chiasso” (Is 58,3b-4). La preghiera è scaduta al rango di chiasso, cioè di rumore fastidioso e il digiuno rimane privo di effetto perché intriso di malvagità.

Il profeta non si limita a denunciare e a criticare, e facendosi ancora portavoce di Dio indica la corretta strada per un digiuno di valore: “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? Non consiste forse nel dividere il pane con l’affamato, nell’introdurre in casa i miseri, senza tetto, nel vestire uno che vedi ignudo, senza trascurare i tuoi parenti? Allora sorgerà la tua luce come l’aurora […]. Allora invocherai e il Signore ti risponderà […]” (Is 58,6-9).

Con sorprendente essenzialità e chiarezza recuperiamo il messaggio di Antico e Nuovo Testamento, sintetizzato in amore di Dio e amore del prossimo. Il vero digiuno, se comporta una rinuncia o privazione, include una maggiore apertura a Dio e agli altri. Insomma, è come dire: priviamoci di qualcosa che non ci è indispensabile, per permettere ad altri di accedere alla tavola di una maggiore dignità.

Da ultimo, ma non ultimo, ci troveremo compagni di viaggio anche con tanti uomini e donne che non condividono il nostro credo, che sono alla periferia della vita ecclesiale e sacramentaria, ma che troviamo vicini nell’aiuto all’uomo bisognoso. Sarà occasione per fare un tratto di strada insieme e chissà che non fiorisca una maggiore intesa anche su altri punti!

**Conclusione**

La preghiera di colletta del mercoledì delle Ceneri racchiude, come uno scrigno prezioso, gli elementi essenziali e proficui del digiuno cristiano: “Concedi, Signore, al popolo cristiano di iniziare con questo digiuno un cammino di vera conversione per affrontare vittoriosamente con le armi della penitenza il combattimento contro lo spirito del male. Per Cristo nostro Signore. Amen”. Il digiuno conserva il valore di valido mezzo per acquisire una visione positiva e complessiva della propria esistenza, vincendo il male e schierandosi dalla parte del bene. Un po’ di sano digiuno fa bene al corpo, fa bene allo spirito, facilita la relazione con Dio e apre alla solidarietà dei fratelli.

Sembra di poter terminare sostenendo che il digiuno, se rettamente inteso e saggiamente praticato, è un valore di sorprendente attualità. Il tempo di Quaresima può diventare un’ottima occasione per riscoprilo e praticarlo.

**PER LA RIFLESSIONE INDIVIDUALE E DI GRUPPO**

1. Apprezzo il digiuno? Quanto? Lo pratico qualche volta? In quali occasioni principalmente?

2. Presto attenzione alle motivazioni che dettano e sostengono il mio digiuno? Posso dire che sono nobili? Ascetiche?

3. Il digiuno è anche rinuncia. Sono capace di trasformare i vantaggi materiali della rinuncia in partecipazione? Chi ne ha beneficiato recentemente?

4. Il digiuno è anche morale e spirituale, come – per esempio – limitare il tempo passato davanti alla TV o in occupazioni secondarie e, peggio, frivole, ridurre le parole inutili, non reagire davanti ad una provocazione… Quanto pratico questo tipo di digiuno? Ricordo qualche bel caso che potrebbe essere utile anche ad altri?

5. Il mio digiuno diventa vitamina di vita che mi apre di più agli altri, mi relaziona meglio a Dio, oppure non ha “sbocchi” all’infuori di me? Che cosa posso migliorare?