

Il digiuno cristiano

Non si può vivere la quaresima senza vivere il digiuno.

Anzi la quaresima è il tempo del digiuno per eccellenza.

Ma sappiamo tutti che, purtroppo, il digiuno ha perso significato per noi cristiani d'occidente a differenza di quanto avviene ancora oggi per le chiese Ortodosse orientali e che ormai quasi nessuno crede che il rapporto con il cibo sia un luogo di esperienza spirituale.

Il digiuno appare come un'osservanza di tempi passati quando paradossalmente, la fame era esperienza possibile per la maggioranza della gente.

Tuttavia, ed è un altro paradosso, oggi il digiuno è al centro dell'attenzione e si tenta di praticarlo per ragioni dietetiche, per motivi estetici o sportivi.

Qualche volta appare come mezzo di lotta e di protesta, con il nome più politico di "sciopero della fame o della sete": digiuno ostentato che deve apparire pena il fallimento dello scopo prefissato;

una forma di digiuno questa che è l'esatto contrario del digiuno cristiano che, secondo il comando di Gesù, dovrebbe avvenire nel segreto senza che nessuno se ne accorga.

Riusciremo come Chiesa a riprendere questa prassi così profetica, così capace di resistenza nei confronti del consumismo e dell'egoismo?

Conosciamo l'atmosfera regnante nel nostro mondo, dove risuonano messaggi ossessivi che chiedono di tutto, di più e subito, dove i modelli sono tesi a quella voracità che chiamiamo consumismo e dove regnano nuovi dèi e signori che impongono comportamenti egoistici che non riconoscono l'altro e tra gli altri gli ultimi e i bisognosi.

Quelle rare volte che si chiede il digiuno ai cristiani lo si fa nella forma di una cena sacrificata a favore degli affamati, o come impegno per la pace. È troppo poco rispetto a quello comandato da Gesù e non va confuso neppure con il digiuno praticato dai musulmani durante il mese del ramadan.

Perché, dunque, il digiuno cristiano?

Va detto che occorre praticarlo per capirlo e coglierne le motivazioni profonde.

Digiunare significa anzitutto imprimere una disciplina alla oralità.

I cristiani hanno avuto la consapevolezza che il cibo trascina con sé una dimensione affettiva straordinariamente potente: anoressia e bulimia sono indici di turbamenti affettivi che si ripercuotono sull'alimentazione. Ecco perché il comportamento alimentare dell'uomo riceve un di più di senso; non dipende solo da bisogni fisiologici, ma appartiene al registro dell'affettività e del desiderio.

L'oralità richiede una disciplina per passare dal bisogno al desiderio, dal consumo all'atteggiamento eucaristico del rendere grazie, dalla necessità individuale alla comunione.

E qui l'Eucaristia mostra il suo magistero come esercizio ed esperienza di comunione, di condivisione.

Ecco la ragione del digiuno prima dell'Eucaristia; non una mortificazione per esserne degni, non una penitenza meritoria, ma una dialettica digiuno – Eucaristia, una disciplina del desiderio per capire ciò che è veramente necessario per vivere, oltre il pane.

Con il digiuno si tratta di dominare le forze del consumismo per promuovere le forze della comunione.

Ma il digiuno è necessario anche per conoscere da cosa siamo abitati. Chi prova a digiunare sa che, a partire dal secondo, terzo giorno, vede sorgere in lui collera, cattivo umore, bisogni prepotenti.

Tutte occasioni per porsi domande essenziali. Chi sono io in realtà? Da cosa sono interiormente toccato?

Il digiuno aiuta a scavare in profondità, a conoscersi nella propria intimità, nel segreto dove Dio vede e dove è trovato.

Il digiuno sarà anche opera di penitenza, pratica di solidarietà e di condivisione, ma sarà soprattutto questo provare se stessi nel rapporto con il cibo per capire la nostra vera fame e il nostro autentico rapportarci a Dio e ai fratelli.

Nel digiuno la nostra preghiera si fa corporale, si incarna in ciascuno di noi e il nostro rapporto intellettuale con la realtà si completa in questo confessare con le fibre del nostro corpo che noi cerchiamo Dio, che desideriamo la sua presenza per vivere, che oltre del pane abbiamo bisogno della Sua Parola.

Il digiuno non è un fine in sé, rimane uno strumento privilegiato della vita spirituale, teso anch'esso all'unico fine della vita cristiana: la comunione con Dio e con i fratelli.