4. « SEGUITEMI NEL MIO DIGIUNO »

Oggi si parla poco del digiuno tra i sacerdoti e lo si pratica ancora meno. È curioso constatare che il «Direttorio per il ministero e la vita dei presbiteri» tralasci completamente questo strumento per la vita spirituale. È vero che proliferano altre forme di digiuno legate ai benefici che esso può apportare al nostro corpo o all'autocontrollo e all'equilibrio psicologico che può conferire alla vita della persona. Ma il digiuno praticato secondo i principi teologici ha, tra i sacerdoti e tra i cristiani in generale, una presenza marginale. Le cause sono varie. Alcuni sostengono che si tratti di una reazione a un'epoca in cui l'ascetismo nella vita spirituale era molto accentuato e che la stanchezza che ne è derivata ne abbia provocato l'abbandono. Anche dalla psicologia sociale si sostiene che il suo oblio sia dovuto all'edonismo dominante che rifiuta qualsiasi pratica che abbia a che fare con il sacrificio e la dedizione. Ma in fondo ha a che fare con l'indebolimento della fede, poiché quando la fede si indebolisce, si cominciano a perdere proprio quelle pratiche che sono più controcorrente, come il digiuno, il sacrificio, la preghiera…

Lo sguardo saggio di Benedetto XVI avalla quest'ultimo approccio, ma con splendide sfumature. È il venir meno della tensione escatologica nel cristianesimo odierno, manifestata nella verginità e nel digiuno come segni del Regno che verrà, che ha fatto sì che il digiuno scomparisse quasi del tutto come pratica nella comunità dei credenti: «Digiunare significa accettare un aspetto essenziale della vita cristiana. È necessario riscoprire l'aspetto corporeo della fede: l'astensione dal cibo è uno di questi aspetti. La sessualità e l'alimentazione sono gli elementi centrali della dimensione fisica dell'uomo: oggi, a una minore comprensione della verginità corrisponde una minore comprensione del digiuno. E l'una e l'altra mancanza di comprensione provengono dalla stessa radice: l'attuale offuscamento della tensione escatologica, cioè della tensione della fede cristiana verso la vita eterna. Essere vergini e saper praticare periodicamente il digiuno significa testimoniare che la vita eterna ci attende; anzi, che è già tra noi. Senza verginità e senza digiuno, la Chiesa non è più Chiesa; diventa irrilevante, immergendosi nella storia». (Joseph Ratzinger, *Relazione sulla fede* 1984, 20). Il recupero della tensione escatologica, insita nella fede cristiana, farà sì che si ravvivi anche la pratica del digiuno.

1. Il digiuno: la prima pratica del seguitore di Gesù

Tuttavia, padre Chevrier attribuisce a questo aspetto un'importanza particolare e lo considera il primo comportamento in cui dobbiamo imitare Gesù. E questo perché desidera che "incarniamo" fedelmente la vita di Gesù, il quale, all'inizio della sua vita apostolica, ci ha dato come primo segno proprio quello del digiuno. L'apostolato di Gesù inizia con un ritiro in cui si dedica alla preghiera e al digiuno. È a dir poco sorprendente che Gesù inizi così la sua attività pubblica. Dopo tanti anni «nascosto» a Nazareth, inizia il suo apostolato con la preghiera e il digiuno. Il Maestro non ha fretta di passare all'azione: la prima cosa è concedersi del tempo per «essere» davanti al Padre, pregando e digiunando.

Che richiamo così pressante ci rivolge il Signore e come lo coglie l'Apostolo della Guillotière in questo tempo di contemplazione e di lotta! La routine burocratica in cui spesso cadiamo nel nostro ministero ci spinge a vivere un attivismo che non lascia spazio alla formazione personale e alla contemplazione del Signore. Tuttavia, sappiamo bene che un apostolato vissuto senza contemplazione perde le sue radici e la sua forza e che una preghiera, senza il riferimento all'apostolato, perde il suo contenuto e rischia di collocarsi ai margini della vita come un esercizio di egocentrismo. Dobbiamo dare ascolto alla bellissima intuizione di Benedetto XVI nell'Anno del Sacerdozio, in cui ci dice che la preghiera è già un'azione del nostro apostolato. Quando il sacerdote prega, sta già essendo apostolo, poiché parla a Dio dei fratelli e dispone il proprio cuore all'incontro di fede con loro. Padre Chevrier ci dirà che alla preghiera dobbiamo dedicare il tempo migliore della giornata.

Il digiuno è definito in modo semplice in "Il vero discepolo": «Digiunare significa privarsi del cibo. Si può digiunare perché lo prescrive la legge, perché non si ha nulla da mangiare, perché si vuole fare penitenza o ottenere alcune grazie particolari, oppure perché non si ha il tempo di mangiare e si preferisce rendere un servizio al prossimo piuttosto che andare a mangiare» (VD 349). Quest'ultimo è quello che Chevrier chiama il «digiuno di carità». Approfondiamo ora il significato del digiuno alla luce di ciò che Gesù ci dice e ci mostra nel Vangelo, chiedendo allo Spirito del Signore di aiutarci a scoprire la ricchezza di questa umile pratica e di darci la forza di seguire Gesù in essa.

2. Il digiuno amplifica la Parola nel cuore del discepolo

«Ogni mattina mi risveglia l'orecchio per ascoltare come gli iniziati» (Is 50,4). Il digiuno è una delle pratiche che fa sì che l'orecchio spirituale si risvegli e percepisca la Parola di Dio. Il digiuno produce un duplice effetto sulla vita spirituale del discepolo e sul suo rapporto con la Parola. Da un lato, attira la Parola che viene dall'alto e la fa risuonare profondamente nell'interiorità; dall'altro, dispone anche l'«orecchio di Dio» e fa sì che la nostra povera parola sia ascoltata in cielo.

Conosciamo bene il brano sulle tentazioni di Gesù, in cui, dopo un lungo digiuno, egli provò fame. Il tentatore approfitta dell'occasione per cercare di indurre Gesù a una visione materialistica dell'esistenza, ma egli risponde con una citazione dal libro del Deuteronomio: «Non è solo di pane che l'uomo vive, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio» (Dt 8, 3). Ciò che conta per Gesù non è il cibo materiale, ma la Parola del Padre suo che dà senso alla sua vita. La stessa idea viene espressa da Gesù dopo la conversione della donna di Samaria. I suoi discepoli, che erano andati in paese a comprare il pane, gli chiedono se abbia fame e lui risponde: «Io ho un cibo che voi non conoscete. Il mio cibo è fare la volontà del Padre mio»
(Gv 4, 34). Il cibo di Gesù è compiere la volontà del Padre suo, la missione che gli è stata affidata.

Gesù non disprezza il cibo temporaneo, ma gli attribuisce la giusta importanza. Tuttavia, mette in risalto ciò che è veramente essenziale: la Parola di Dio come vero cibo della vita eterna in noi. Nella scoperta dell'importanza di questo assoluto della Parola di Dio nella nostra vita, il digiuno riveste un ruolo speciale. Questa umile pratica relativizza l'importanza del cibo materiale e ci dispone a scoprire Dio e la sua Parola come la realtà fondante della nostra vita.

Già nell'Antica Alleanza questo comportamento si manifesta in due dei suoi protagonisti principali, Mosè ed Elia. Mosè digiuna per quaranta giorni e quaranta notti per poter scrivere le parole che Dio gli stava dettando sulle tavole della legge e, in tal modo, poterle portare giù affinché il popolo le leggesse e le meditasse (cfr. Es 34, 28). Come in Gesù, troviamo un legame diretto tra il digiuno e la Parola di Yahvé.

Elia compirà un lungo pellegrinaggio fino al monte del Signore per cercare le Sue Parole in un momento particolarmente delicato della sua vita personale e della sua missione di profeta. Digiunò per lo stesso periodo di Mosè e di Gesù per raggiungere l'Horeb e poter trovare lì le parole del Signore che, certamente, lo confortarono, ma diedero una svolta inaspettata alla sua missione (cfr. 1 Re 19,18).

Il digiuno ci aiuta ad aprire il nostro cuore alla presenza del Padre, a riconoscerlo come l'unico assoluto della nostra vita e ad ascoltare e accogliere la sua Parola come nostra luce, come nostra "mappa". Il digiuno è un mezzo umile, semplice, alla portata di tutti, che ci aiuta a distinguere l'essenziale dall'accessorio, a riconoscere Dio come la Roccia e il fondamento della nostra vita e le piccole questioni che ci inventiamo e alle quali attribuiamo spesso un'importanza smisurata.

Il segno del digiuno può essere ambiguo, non indicare chiaramente la ricerca della Parola di Dio. Così si legge nello stesso Vangelo: «Infatti, Giovanni Battista è venuto, non mangia pane, non beve vino e voi dite: "È fuori di sé". Il Figlio dell'uomo è venuto, mangia, beve e voi dite: "Ecco un mangione e un ubriacone, amico dei pubblicani e dei pescatori". Ma la saggezza è stata riconosciuta giusta da tutti i suoi figli» (Lc 7,36). Per questo motivo il digiuno non deve essere ostentato, non deve essere motivo di presunzione, ma deve rimanere nella sfera del personale e del rapporto con Dio: «Affinché il tuo digiuno sia visto non dagli uomini, ma dal Padre tuo» (Mt 6,18).

3. Il digiuno rafforza l'interiorità del discepolo nella lotta contro il male

La presenza del male nella nostra vita e nella nostra società è una realtà che ci spaventa e che, per questo motivo, tendiamo a nascondere o a negarne l'esistenza. Per quanto riguarda il peccato personale, parliamo spesso di errori involontari, dimenticando la nostra responsabilità nel male che commettiamo. Tuttavia, l'esperienza dimostra che il male dimora nel nostro cuore – nei sentimenti, nei pensieri, nelle inclinazioni – e trova molteplici espressioni nella vita delle società: violenze di ogni tipo, menzogne, manipolazioni… La Parola di Dio ci dice che la presenza del male è nella nostra vita fin dall'inizio: «Peccatore mi ha concepito mia madre», ci dice il Salmo «miserere», e durerà per tutta la vita, come ci ricorda la parabola del grano e della zizzania, in cui Gesù ci dice che entrambe le piante cresceranno insieme fino al giorno della mietitura (Cfr. Mt 13, 24-20).

In questo modo, la vita delle persone si trasforma in una battaglia continua che va combattuta sia nel proprio intimo sia nelle relazioni che intratteniamo nella società. Sono molti i riferimenti che possiamo trarre dalla Parola di Dio, ma questo di Paolo ci colloca bene in questo contesto: «*Infine, armatevi di forza nel Signore, della sua forza onnipotente. Indossate l'armatura di Dio per poter resistere alle insidie del diavolo. Non è contro gli uomini che combattiamo, ma contro le Autorità, i Poteri, i Dominatori di questo mondo di tenebre, contro gli spiriti del male che sono nei cieli. Prendete dunque l'armatura di Dio, affinché nel giorno malvagio possiate resistere e rimanere saldi, dopo aver compiuto ogni opera. Alzatevi dunque! Alla vita la verità come cintura, con la giustizia come corazza, e ai piedi lo slancio per annunciare il*

Vangelo della pace. Prendete soprattutto lo scudo della fede. Esso vi permetterà di spegnere tutti i dardi infuocati del Maligno. Indossate infine l'elmo della salvezza e la spada dello Spirito, cioè la Parola di Dio» (Ef 6, 10-17).

Gesù, simile a noi in tutto tranne che nel peccato, ha voluto tuttavia partecipare alla lotta contro la tentazione per poterci mostrare come anche noi possiamo vincerla: «*Non abbiamo, infatti, un sommo sacerdote incapace di compatire le nostre debolezze; egli è stato messo alla prova in ogni cosa come noi, ma senza peccare. Avviciniamoci dunque con piena fiducia al trono della grazia, per ottenere misericordia e trovare grazia, affinché ci sia dato soccorso al momento opportuno*» (Eb 4, 15-16). La tentazione in Gesù è quindi una conseguenza della sua Incarnazione e, allo stesso tempo, una lezione per noi che ci mostra come possiamo superarla.

«*Allora Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto per essere tentato dal diavolo. Dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, alla fine ebbe fame. Il tentatore si avvicinò*» (Mt 4, 1-3). All'inizio del suo apostolato, Gesù si rifugia nel silenzio per affrontare il male. E vediamo che il digiuno, che lo ha aiutato a sentire vicino il calore del cuore del Padre suo, gli dona la Parola giusta per affrontare e vincere la tentazione. Il digiuno rafforza l'interiorità del discepolo di Gesù, gli permette di raggiungere il dominio di sé e lo rende vigile per combattere e vincere le tentazioni che potrebbero presentarsi nella sua vita.

Papa Benedetto XVI ha approfondito ampiamente questa idea: «*Le Sacre Scritture e tutta la tradizione cristiana insegnano che il digiuno è un grande aiuto per evitare il peccato e tutto ciò che vi induce. Per questo, nella storia della salvezza troviamo in più di un'occasione l'invito a digiunare. Già nelle prime pagine della Sacra Scrittura il Signore impone all'uomo di astenersi dal consumare il frutto proibito: "Di ogni albero del giardino potrai mangiare, ma dell'albero della conoscenza del bene e del male non ne mangerai, perché il giorno in cui ne mangerai, morirai senza rimedio" (Gen 2, 16-17). Poiché il peccato e le sue conseguenze opprimono tutti noi, il digiuno ci viene offerto come mezzo per ritrovare l'amicizia con il Signore*» (Benedetto XVI, Messaggio di Quaresima 2009).

Inoltre, il digiuno ci dà la forza di combattere anche il male che esiste nelle persone che ci circondano e nella società in cui viviamo. Troviamo un chiarimento a questo proposito nel racconto dell'espulsione del demone da un bambino che lo faceva soffrire molto. I discepoli chiedono a Gesù perché loro non siano riusciti a scacciarlo e Gesù risponde: «*E poi, questo genere di demone non può andarsene se non con la preghiera e il digiuno*» (Mt 17,21). Il male che esiste nel nostro ambiente, al di fuori di noi, non si vince solo con strategie di cambiamento sociale, con pedagogie ad hoc, con azioni di tipo politico… Le manifestazioni sociali del male – violenze di ogni tipo, dipendenze, povertà ingiusta – vengono superate anche grazie al nostro digiuno e alla nostra preghiera. Il digiuno con questa intenzione commuove il cuore di Dio e ci aiuta a vincere il male che c'è nella società. Padre Chevrier ci parla di un tipo di digiuno che ci serve per ottenere una grazia particolare che chiediamo al Signore (VD 351). Tale grazia può benissimo essere la scomparsa di un male, di un demone, che opprime la vita dei nostri fratelli.

Nella risposta di Gesù ai suoi discepoli possiamo anche intuire la straordinaria importanza che il digiuno riveste nella lotta contro il male. Quanto più grande è il male, quanto più è radicato nelle persone che ne soffrono, tanto più intenso deve essere il nostro digiuno per combatterlo. Un bambino era vittima di una possessione demoniaca, al punto che quella forza del male lo gettava nel fuoco o nell'acqua, facendolo soffrire moltissimo. Gesù ci dice che una manifestazione del male di tale entità può essere vinta solo con il digiuno. Ci è mai venuto in mente di digiunare per chiedere la pace in Ucraina o a Gaza, affinché scompaia la tratta di esseri umani, affinché la nostra società sia più equa? Dobbiamo chiedere al Signore

un forte accrescimento della fede per poter vivere questa audacia in mezzo a una società così secolarizzata.

4. Lo stretto legame tra il digiuno e la carità verso il prossimo

Il digiuno, che purifica il nostro udito affinché possiamo ascoltare con maggiore chiarezza la Parola di Dio, che rafforza la nostra intelligenza e la nostra volontà per combattere il peccato, dispone anche il nostro cuore a vivere in modo rinnovato la nostra fratellanza. Questo strumento di vita spirituale, che ci sembra così personale, ha una dimensione fraterna molto marcata. È bello constatare come Gesù ce lo presenti nel discorso della montagna, insieme alla preghiera e all'elemosina.

Il profeta Isaia denuncia che il popolo pratichi un digiuno che consiste solo in gesti rituali, senza prestare attenzione alla Parola e, per di più, tra «contese e litigi, e percosse con pugni furiosi» (Is 58, 4). Da questo punto di vista, va sottolineato il Messaggio per la Quaresima di quest'anno di Papa Leone, in cui ci invita a digiunare dalle parole offensive che minano la carità e ci allontanano dai fratelli. Ma tornando al testo di Isaia, vediamo come egli collochi il digiuno nel suo giusto contesto, in relazione alla carità: «Questo è il digiuno che io desidero: sciogliere le catene ingiuste, sciogliere i legami del giogo, liberare gli oppressi, spezzare ogni giogo, spezzare il tuo pane con l'affamato, ospitare i poveri senza tetto, coprire chi vedi nudo e non voltare le spalle ai tuoi. Allora la tua luce sorgerà come l'aurora, e le tue ferite guariranno rapidamente» (Is 58, 6-8). Il digiuno ci dispone alla carità verso i poveri e, ci spinge a lottare per una società più giusta e veramente libera. Questo digiuno, che va di pari passo con la carità, porta frutto immediatamente e fa sì che chi lo pratica sia una luce in mezzo al popolo e sperimenti anche la guarigione delle ferite che l'egoismo e l'individualismo gli hanno inflitto.

Il digiuno è uno strumento della carità, ci stimola ad amare di più i fratelli. Non può essere separato dalla carità. Tradizionalmente si riteneva che ciò di cui ci priviamo potesse diventare oggetto di carità verso i più poveri. Inoltre, se il digiuno è legato alla carità, ciò è particolarmente gradito a Dio, che si dispone prontamente ad ascoltarci: «Voi digiunate in mezzo alle contese (…) Non digiunate in questo modo se volete che la vostra voce sia ascoltata in cielo (…) Allora invocherai il Signore ed Egli ti risponderà» (Is 58, 4.9).

Anche padre Chevrier concepisce il digiuno in relazione all'amore per il prossimo, ma introduce una sfumatura davvero originale. Egli parla del digiuno di carità, che consiste nel non mangiare perché c'è un'urgenza di carità da soddisfare, o almeno nel ritardare il pasto quando lo richiede un servizio da rendere a un fratello: «… o perché non si ha il tempo di mangiare e si preferisce rendere servizio al prossimo piuttosto che andare a mangiare» (VD 351). «Digiuno di carità, vale a dire che non esiteremo a posticipare il nostro pasto, quando sarà necessario per esercitare la carità, ad alzarci da tavola per andare ad adempiere un altro dovere di carità nei confronti del prossimo» (VD 353).

5. La dimensione apostolica del digiuno

Gesù stesso ci mostra come il digiuno sia al servizio della missione che deve compiere. Proprio prima di iniziare la sua vita pubblica, egli pratica il digiuno. E nella prima comunità cristiana il digiuno appare legato a decisioni importanti da prendere in vista della missione apostolica: «Mentre celebravano il culto del Signore e digiunavano, lo Spirito Santo disse: "Separate mi ora Barnaba e Saulo per l'opera alla quale li ho chiamati". Allora, dopo aver digiunato e pregato, imposero loro le mani e li mandarono. (Atti 13, 23)

«Nominarono presbiteri in ogni Chiesa e, dopo aver pregato con il digiuno, li affidarono al Signore nel quale avevano creduto». (Atti 14, 23).

L'apostolo, attraverso il digiuno, comprende che la missione che deve compiere non è sua e non dipende nemmeno dai mezzi materiali che può impiegare in essa. Rinunciando al cibo, riesce a comprendere con maggiore chiarezza che l'assoluto, anche nella missione, è Gesù Cristo e il Vangelo, e che la sua persona non è altro che uno strumento che deve essere disposto ad agire secondo la volontà di Dio. Il digiuno unisce il missionario a Gesù Cristo e lo aiuta a percepire il ruolo centrale della Sua Parola e delle Sue azioni. In definitiva, spinge l'apostolo a lasciare che Dio agisca attraverso di lui.

Il digiuno è un mezzo per la missione e non un fine in sé; per questo Padre Chevrier ne parlerà sempre in relazione all'attività che il pradosiano deve svolgere: «*Nei giorni di digiuno, al mattino, si serviranno pane, vino e frutta, e ciascuno prenderà la quantità necessaria per poter tenere il proprio catechismo*» (VD 354).

6. Il digiuno, al di là della privazione del cibo

«

pensieri e i desideri peccaminosi. Chi limita il digiuno semplicemente al cibo, sta sminuendo il grande valore che il digiuno possiede. Se digiuni, che le tue opere lo dimostrino! Se vedi un fratello nel bisogno, abbi compassione di lui. Se vedi un fratello ricevere riconoscimenti, non provare invidia. Affinché il digiuno sia vero, non può limitarsi alla bocca, ma si deve digiunare con gli occhi, le orecchie, i piedi, le mani e con tutto il corpo, con tutto ciò che è interiore ed esteriore.

Digiuni con le tue mani mantenendole pure nel servizio disinteressato verso gli altri. Digiuni con i tuoi

o non fissando gli altri per criticarli. Digiuna da tutto ciò che mette in pericolo la tua anima e la tua santità. Sarebbe inutile privare il mio corpo del cibo, ma nutrire il mio cuore con spazzatura, con impurità, con egoismo, con rivalità, con comodità.

Digiuni dal cibo, ma ti permetti di ascoltare cose vane e mondane. Devi digiunare anche con le orecchie.

specialmente pettegolezzi, voci o parole fredde e offensive contro gli altri. Oltre a digiunare con la bocca,

mangiare carne, se divori tuo fratello? » (Giovanni Crisostomo).

Questo bellissimo testo ci fa comprendere come il digiuno ci porti oltre la semplice privazione del cibo e ci spinga ad aprire tutto il nostro essere all'alterità e alla carità verso il prossimo. Qui vediamo come il digiuno e la lotta contro la tentazione siano profondamente legati. Privandoci del peccato a cui ci invita il tentatore, il nostro cuore si apre a un mondo di nuove relazioni con i nostri simili, caratterizzate dalla carità.

7. Il digiuno e l'Eucaristia

Astenersi dal pane quotidiano ci porta a cercare il Pane che sazia il nostro cuore del desiderio di vita eterna: «Io sono il pane della vita; chi viene a me non avrà fame e chi crede in me non avrà mai sete» (Gv 6,34). Rinunciare al pane quotidiano ci fa volgere lo sguardo all'Eucaristia, dove troviamo il vero pane della vita.

Così, il digiuno ci introduce nell'escatologia, nel regno che cresce nella storia e che ci sarà donato in pienezza. Il digiuno ci aiuta a considerare il pane materiale come un mezzo necessario per la vita terrena e ci porta a considerare il vero cibo, quello che rimane per sempre, l'Eucaristia, dono della Santissima Trinità: «*Lavorate non per il cibo che perisce, ma per il cibo che rimane per la vita eterna, quello che vi* » (Gv 6,27).