

Riflessioni sulla Quaresima / 3
Il digiuno: esercizio ascetico

di Tiziano Torresi

Nelle scorse domeniche di Quaresima abbiamo appuntato alcune considerazioni sul digiuno come fame e attesa della Parola e come presa di coscienza della corporeità. Oggi rifletteremo brevemente sul suo valore ascetico. Si tratta della sfumatura spirituale forse più evidente e storicamente molto ben connotata dall'eredità della tradizione monastica, specialmente orientale, dagli esempi di molti santi, dalla pratica religiosa del *Ramadan*, il grande digiuno che costituisce uno dei cinque pilastri dell'islamismo, dall'insegnamento dei padri della Chiesa.

Avere fame significa provare una sensazione di dolore, di sofferenza psicofisica, di affaticamento. In considerazione di una pratica del digiuno ormai molto blanda e saltuaria ci riesce difficile percepire questo carattere. Ma ben lo conoscono quanti, nelle Chiese orientali, si esercitano ancora in digiuni molto prolungati e rigorosi, astenendosi dal cibo anche per molti giorni. Contrastare lo stimolo della fame equivale a lottare per conquistare il dominio di sé stessi sulle proprie passioni corporee, così da predisporci pienamente, con un corpo purificato e una mente limpida e consapevole, al servizio dell'amore di Dio e del prossimo. Il tempo quaresimale è stato inaugurato da una preghiera che sottolinea proprio questo carattere del digiuno: «O Dio, nostro Padre, concedi, 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» (Preghiera colletta del Mercoledì delle Ceneri).

Il primo passo di questa lotta «orientata alla libertà» (così la definiscono i vescovi italiani nella Nota *Il senso cristiano del digiuno*) è proprio la presa di coscienza della nostra dipendenza dalle passioni impulsive, dai desideri, dai capricci, dalle abitudini e dai gusti che non ci fanno essere liberi, ai quali, soprattutto, ci siamo assuefatti con superficiale indulgenza. Molto spesso tanti di questi desideri, molte di queste emozioni sono legittime o buone. Non però quando ci condizionano e ci soggiogano, quando appaiono irresistibili e irrinunciabili. Ecco allora che il digiuno, allenando il distacco dalle golosità ed avidità, spezzando l'attaccamento alle cose materiali, vincendo e disciplinando il più primordiale degli appetiti, può divenire una positiva scuola di autocontrollo. Aiutando ad ordinare nella corretta posizione ciascuna delle nostre priorità stimola una maturazione nella libertà, un ritrovamento dello strato più profondo del nostro sé sconosciuto, in grado di vincere la voracità e la frenesia delle nostre giornate e dei nostri insostenibili ritmi di vita: «nel digiuno, nel suo essere un continuo susseguirsi, ora dopo ora, di debolezza e di gagliardia, di scoraggiamento estremo e di vittoria, di dolore e di serenità, di tentazioni e di contatto con il proprio cuore, si manifesta completamente la lotta del cristiano contro i demoni interiori. Diceva infatti Gesù che certi demoni “non si scacciano se non con la preghiera e con il digiuno” (Mt 17, 21)» (D. Tessore, *Il digiuno cristiano*, Città Nuova, p. 51). È ancora la liturgia a richiamare il valore ascetico del digiuno come momento di elevazione di riconsiderazione della propria capacità di equilibrio e dominio degli istinti, indicando *i frutti del digiuno*: «Con il digiuno quaresimale tu vinci le nostre passioni, elevi lo spirito, infondi la forza e doni il premio» (*Prefazio della Quaresima IV*).

Due aspetti molto rilevanti discendono dal carattere ascetico del digiuno. Anzitutto il suo inscindibile legame con la preghiera, altro compito fondamentale assegnatoci dalla scuola della Quaresima. Scrive san Pietro Crisologo: «Il digiuno è l'anima della preghiera e la misericordia la vita del digiuno, perciò chi prega digiuni. Chi digiuna abbia misericordia. Chi nel domandare desidera di essere esaudito, esaudisca chi gli rivolge domanda. Chi vuol trovare aperto verso di sé il cuore di Dio non chiuda il suo a chi lo supplica» (*Sermone 42*). Il digiuno è esso stesso una forma interiore di preghiera: praticandolo con profonda consapevolezza, con l'intimo desiderio di distaccarci da quanto ci opprime e intralcia la nostra vita di fede, ci aiuta a capire il nostro essere Tempio dello Spirito, a coinvolgere il nostro tutto, corpo e spirito, nell'anelito di serenità che scaturisce dall'alto. È una pratica da nutrire e disciplinare, nei tempi e nei modi, con personalissima

sapienza e per tale motivo le regole sull'astinenza dal cibo sono sempre relative rispetto alla personale predisposizione di ognuno.

Al tempo stesso, la pratica di un digiuno ascetico sarebbe superficiale e inefficace se non riverberasse i propri benefici sulle nostre più ordinarie abitudini indicandoci la via della sobrietà oggi sempre più a rischio di essere smarrita; la continenza nel cibo, nelle spese e nell'utilizzo dei beni, la semplicità dei piaceri e degli svaghi, la pratica della temperanza (virtù "in via di estinzione"), la padronanza di sé anche nei piccoli gesti e nel dialogo con chi ci è accanto: sono questi i primi passi di un itinerario che è cammino di perfezione.