

RINUNCIARE AL DIGIUNO

Di Anselmo Maestrani

Stiamo ormai nel bel mezzo della Quaresima. Digiunare, rinunciare o privarsi volontariamente di qualcosa – ma poi, ne sono veramente capace? Posso chiedervi se anche per voi di anno in anno si rinnova questa domanda. E una volta deciso di cosa vogliamo digiunare o a cosa vogliamo rinunciare, ecco apparire all'orizzonte un nuovo quesito: per quanto tempo ce la farò questa volta?

La Bibbia ci racconta che Mosè rimase con il Signore quaranta giorni e quaranta notti senza mangiare pane o bere acqua. Gesù digiuna per quaranta giorni e quaranta notti nel deserto e in questo periodo per ben tre volte viene tentato da Satana. Il deserto è un luogo austero, asciutto con poca acqua e poche piante. Qui, chi si perde è in pericolo. Ci ricorda anche che cercare la retta via può essere debilitante e difficile. Essere nel deserto significa anche trovarsi lontani da ciò che è per noi la normalità. Esercitarsi alla rinuncia è una vera e propria sfida personale, soprattutto quando nella nostra cerchia familiare o dei nostri amici nessuno si interessa al digiugno. Le tentazioni sono molteplici nella nostra società, che ha ormai appeso al chiodo l'idea primordiale della Quaresima, che seguiva i bagordi del carnevale. Spesso il digiugno raccontato nelle Sacre Scritture veniva effettuato non dal singolo ma da una comunità intera a simbolizzare la volontà del cambiamento collettivo. Da questo punto di vista il digiuno durante la Quaresima sarebbe un'incredibile opportunità per l'intera società a volersi ripulire dalle malsanità. Ci potremmo per esempio chiedere da cosa vogliamo liberarci durante questo periodo: Forse dalle catene dell'ingiustizia? Dalle inutili guerre? O meglio ancora dalle armi stesse? O ancora, dalle faville del maglio come già scriveva il Profeta Isaia? Anche nel Nuovo Testamento il digiuno viene visto come un comportamento sociale: chi digiuna dona qualcosa dei suoi possedimenti al bisognoso! Oggi è per molti impensabile di recarsi nel deserto o prendersi un lungo periodo di congedo per digiunare o liberarsi da quelle catene visibili o invisibili che ci tengono ben stretti. Seppur quest'anno, per chi è in salute ma impossibilitato a lavorare, l'emergenza sanitaria ha rappresentato un'opportunità in questo senso.

Anche in periodi di normalità è per me importante trovare



Vi sono diverse cose da cui è possibile digiunare per prepararsi in pienezza alla rinascita della Pasqua.

soluzioni in linea con il periodo storico in cui viviamo. I digiugni biblici mi spronano a trovare un modello di Quaresima che mi faccia arrivare alla Pasqua di rinascita con le giuste energie e non esausto. Un nuovo paradigma pur seguendo l'ideologia del cambiamento. Invece della rinuncia, cosa posso fare di più? Coltivare quello spazio giornaliero di completa solitudine e lontano da tutte le distrazioni. Dimenticarmi di tutte le preoccupazioni, di tutti gli appuntamenti, di dover lavare, pulire, fare la spesa ed invece riflettere su quello che mi rende felice. O ancora, come saggiamente ci raccomanda Papa Francesco, evitare il pettegolezzo – è un arma che uccide! – per invece abbracciare la compassione, la comprensione.

Così facendo non mi sento derubato dal digiugno bensì rafforzato ed incoraggiato a proseguire quel cammino personale, che ognuno di noi sta conducendo. Talvolta nel deserto, altre volte in meravigliose oasi.

Di cuore, Buona Pasqua!