

Giornata di preghiera e fraternità

DOMENICA 17 MARZO 2019

Cuneo, 9 marzo 2019

UN DIGIUNO CHE AMA

Carissimi/e,

siamo appena entrati nella quaresima, che è grazia di poter essere rinnovati. Che dono grande, seppure scomodo, non essere condannati a rimanere sempre gli stessi tutta la vita! L'amore di Dio, personale e incondizionato, ci offre la possibilità di cambiare, di migliorare, lungo tutti i nostri giorni. In un periodo come quello che stiamo vivendo con tutta la Chiesa, il desiderio di Dio di renderci più liberi si fa più esplicito e vicino: *“Ecco ora il momento favorevole, ecco ora il giorno della salvezza!”* (2Cor 6). Accogliamo questo invito con la gioia di poterci affidare allo Spirito per ogni più piccolo passo di vita nuova.

Senza dimenticare l'essenziale

Il cuore della quaresima non è il digiuno, ma la Parola di Dio e dunque l'ascolto. Avete tutti presente come è scelta con cura la Parola di Dio nel tempo di quaresima che ci accompagna verso il culmine dell'anno liturgico: il triduo di Pasqua.

Continuamente sentiamo risuonare l'invito: *“Ascoltate la sua voce, non indurite il cuore”*. È infatti la Parola di Dio che ci porta il suo amore trasformante.

In questo messaggio tuttavia desidero comunicare alcuni flash sul digiuno cristiano. Sono semplici indicazioni, non approfondimenti. Poi vi trascrivo alcuni suggerimenti di Papa Francesco, che probabilmente avete già letto anche voi.

= = =

- **“Non di solo pane”**. È la risposta di Gesù al maligno, come sentiamo nel racconto delle tentazioni la prima domenica di quaresima. L'uomo vive certamente di pane, ma anche di relazioni, di Parola che ci mette in relazione con Dio.

- Il digiuno ci aiuta a scoprire che in noi c'è fame e sete di Dio. C'è fame di comunione che dà senso e speranza alla nostra vita.

- **Compassione**. Se leggiamo il capitolo 58 di Isaia appare subito chiaro il significato del digiuno. È condividere il pane con chi ha fame, vestire chi è nudo, aprire la porta di casa a chi è senza casa. Il digiuno è autentico se ci fa passare dall'indifferenza alla compassione e alla condivisione.

Nessuno di noi, credo, fa digiuni estenuanti, ma la sobrietà, una misura di austerità, ci richiama ad aprire occhi, cuore e mani a chi il digiuno lo fa realmente e non per scelta. Il senso del digiuno è l'amore.

- **Interiorità.** Diceva il pastore evangelico D. Bonhoeffer: *“La carne sazia non prega”*. È vero, è una questione di equilibrio per tutta la nostra persona: se siamo appesantiti concedendo tutto e troppo al nostro corpo, la vita spirituale è annebbiata, perfino soffocata. Questo non vale solo per la quaresima, ma per tutto l’anno. La sobrietà, la temperanza, anche nel cibo, favoriscono uno spazio più ampio alla vita interiore. Siamo più liberi dentro.

- **Rendere grazie.** *“C’è una differenza abissale tra prendere il cibo rendendo grazie e la voracità”* (Carlos Maria Antunes). Questo monaco nato in Portogallo ha scritto un bel libro sul digiuno dal titolo *“Solo il povero sa farsi pane”* (Paoline, 2014). Merita leggerlo.

Sì, il cibo è dono, anche se l’abbiamo guadagnato col lavoro, e l’atteggiamento di ringraziare è salutare, ci apre il cuore verso Dio, ci fa attenti a chi è a tavola con noi e ci rimanda al pasto per eccellenza che è l’Eucaristia, rendimento di grazie.

Non perdiamo il valore del pasto insieme! È un momento prezioso di unità, di fraternità, in cui il digiuno dalla TV e da tutti i dispositivi digitali è benedizione.

Una manciata di suggerimenti

Raccolgo alcuni suggerimenti per la quaresima da un lungo elenco di Papa Francesco:

- **Sorridi:** digiuno dal malcontento.
- **Ringrazia:** digiuno dal lamentarti.
- **Saluta con gioia e ascolta:** digiuno dall’indifferenza.
- **Evidenzia il bene di fratelli:** digiuno dal pessimismo e dall’invidia.
- **Riordina e pulisci in casa:** digiuno dal farti servire.
- **Metti via ciò che non usi e dallo a chi ne ha bisogno:** digiuno dall’accumulare.
- **Prega per riuscire a perdonare:** digiuno dal vendicarsi.

Ecco dei buoni spunti per scegliere il digiuno più utile per noi e lasciarci rinnovare nell’amore. Preciso che non sono citazioni letterali di Papa Francesco: ho scelto e sintetizzato liberamente.

VI ATTENDIAMO DOMENICA 17 MARZO

Potremo vivere un bel ritiro di quaresima nel clima della preghiera, dell’ascolto e della fraternità. Ci aiuterà a riflettere sul tema della povertà e dei poveri nel vangelo secondo Luca nostro fratello Paolo.

A tutti e a ciascuno, buon ascolto e buon digiuno, con amicizia,

p. Pino e Comunità