

## UN DIGIUNO CHE CI RIANNODA A NOI STESSI

*Riflessione al Clero, nel ritiro spirituale d'inizio quaresima*

«Cercate il Signore, mentre si fa trovare, invocatelo, mentre è vicino. L'empio abbandoni la sua via e l'uomo iniquo i suoi pensieri; ritorni al Signore che avrà misericordia di lui e al nostro Dio che largamente perdona» (Is 55, 6-7).

Questo passo del profeta Isaia è stato letto stamane come *lettura breve* nella recita comunitaria dell'*ora media* all'inizio del nostro ritiro. Riecheggino adesso in questa meditazione almeno due frasi. Anzitutto l'esortazione a *cercare il Signore*. Essa riprende per alcuni aspetti la lettura del profeta Gioele nella Messa del mercoledì delle ceneri: «Ritornate a me con tutto il cuore» (2, 12). L'altra frase che porto alla comune attenzione è quella con cui Isaia invita alla fiducia: perché *il nostro Dio largamente perdona*.

Impegniamoci, allora, nel cammino quaresimale, sapendo che il Signore ha già aperto per noi le sue braccia. Il figlio prodigo della parabola questo non lo sapeva, prima di avviarsi per tornare alla casa del padre; l'ha sperimentato dopo. Noi, invece, lo sappiamo già. Guardiamo, infatti, Gesù in croce: ha le braccia aperte e questo sguardo può fare da *pendant* alle parole Paolo ascoltate ancora ieri: «lasciatevi riconciliare con Dio» (2 Cor 5, 20). È l'offerta della grazia e la grazia del perdono. L'Apostolo, però, sembra voglia dirci: permettete a Dio di riconciliarvi con Lui.

Oh, l'umiltà di Dio! È ancora la Croce, che si staglia davanti ai nostri occhi. Sotto lo sguardo di Gesù crocifisso entriamo, allora, nella nostra meditazione.

### *Il digiuno ci riannoda a noi*

Per la mia proposta in questo ritiro spirituale d'inizio quaresima avevo preparato altri spunti. Ieri sera, però, ho avuto modo di leggere il testo dell'omelia tenuta dal Santo Padre nella stazione quaresimale a Santa Sabina, durante la Messa per il mercoledì delle ceneri. Ho deciso, perciò, di cominciare da quanto egli ha detto, cioè di vivere il tempo quaresimale come un *viaggio di ritorno all'essenziale*; un viaggio scandito dalle tre tappe che egli ha ripreso dalla pagina del vangelo, ossia l'elemosina, la preghiera e il digiuno (cf. Mt 6, 1-6. 16-18). Ciascuna di queste tappe ci riporta «alle tre sole realtà che non svaniscono» e questo perché «la *preghiera ci riannoda a Dio; la carità al prossimo; il digiuno a noi stessi*». Sono – ha detto il Papa – i «tre investimenti per un tesoro che dura».

Da qui la scelta di riprendere stamane insieme con voi qualcosa da quanto ho già detto io stesso ieri mattina durante l'Omelia nella liturgia penitenziale celebrata

con quanti lavorano nella nostra Curia diocesana e di tornare così sul tema del *digiuno*.

Oggi, a dire il vero, si riscontra una sorta di *revival* del digiuno. Sembra farsi sentire una certa volontà di sbarazzarsi da ciò che è superfluo, *di troppo*: nel cibo, di oggetti, di sollecitazioni... Si tratta, forse, di un bisogno di sobrietà? Si può allora digiunare dagli alimenti, ma non soltanto. Nel 1996, per esempio, san Giovanni Paolo II applicò il digiuno all'uso dei mezzi di comunicazione sociale e disse: «hanno un'indiscutibile utilità, ma non debbono farla da "padroni" nella nostra vita. In quante famiglie il televisore sembra sostituire, più che agevolare, il dialogo tra le persone! Un certo "digiuno" anche in questo ambito può essere salutare, sia per destinare del tempo in più alla riflessione e alla preghiera, sia per coltivare i rapporti umani».<sup>1</sup> Rispetto ad allora la situazione è cambiata e oggi si propone l'astinenza da *smartphone*, *facebook*, ecc. E poi è divenuto usuale digiunare per molteplici ragioni. Giorni or sono il P. Alex Zanotelli ha di nuovo lanciato un digiuno di solidarietà per i migranti...

Qual è, però, il senso del digiuno quaresimale? Cerchiamo una prima risposta nella liturgia che appena ieri, mercoledì delle ceneri, abbiamo celebrato. La preghiera colletta, al di là della traduzione offertaci dal Messale italiano, nella lingua latina dice precisamente così: *Concede nobis, Domine, praesidia militiae christianae sanctis inchoare ieiuniis*.

Il linguaggio, come si rende conto pure chi non conosce il latino, rimanda al mondo militare. Il *presidio*, infatti, è la guarnigione che custodisce e difende l'accampamento. L'orazione, desunta dal *leoniano* (il «sacramentario veronese»), si traduce letteralmente così: «concedici, o Signore, di dare inizio con i santi digiuni al servizio di difesa e custodia del combattimento cristiano».

Alla luce del linguaggio del papa san Leone I, questo vuol dire che la vita cristiana è una *milizia*, ossia un'arte di combattimento (spirituale) e che il «presidio» consiste anzitutto e soprattutto nel *digiuno*. La preghiera liturgica ci dice pure che digiuno non è soltanto una pratica ascetica, magari privilegiata nel tempo quaresimale; esso, piuttosto, è nel cuore del cammino quaresimale al punto da essere descritto alla maniera di una *sineddoche*, ossia come una parte che delinea il tutto: il digiuno è il cammino quaresimale.

Torniamo ora a quanto detto ieri dal Papa, ossia che *il digiuno ci rimanda a noi stessi*. Perché mai? Posso ben capire che la preghiera rimandi a Dio e l'elemosina al mio prossimo, ma *perché* il digiuno mi rimanda a me stesso?

Questo, a ben vedere, è vero per diversi aspetti. Come, infatti, spiegano alcuni

---

<sup>1</sup> *Angelus* del 10 marzo 1996.

psicanalisti, il *mangiare* costituisce senz'altro il nostro primo contatto col mondo esterno. La prima nostra esperienza vitale è stata proprio il nutrimento. Prima di pensare e di volere, prima di amare e di sognare, prima di fantasticare e di progettare... abbiamo avuto bisogno di mangiare e abbiamo succhiato il latte materno. G. Bachelard ha sottolineato il fatto che «il bambino porta alla bocca gli oggetti prima ancora di sapere cosa sono, anzi proprio per conoscerli»; ha conseguentemente affermato che *le réel est de prime abord un aliment*, il reale è in primo luogo un alimento.<sup>2</sup>

Alcuni dicono ancora di più; affermano che il mangiare costituisce addirittura la prima forma di costruzione della nostra identità. Tutti, del resto, conosciamo l'aforisma volgarizzato da Feurbach: *l'uomo è ciò che mangia!* Non ha necessariamente un significato materialista; c'è, anzi, chi lo ha applicato all'Eucaristia: ci nutriamo di Cristo e siamo assimilati a Lui!

A parte, però, le teorie psicanalitiche, se noi consideriamo la storia della salvezza ricordiamo senz'altro che proprio l'aver ceduto alla tentazione del *mangiare* ha causato la nostra spirituale debolezza (il *peccato originale*). Il *mangiare* dei progenitori diede inizio alla nostra identità di peccatori. Per questo, come dirà san Massimo di Torino, «quello che il primo uomo aveva perduto mangiando, il secondo Adamo lo recupera digiunando e osservando nel deserto la legge dell'astinenza donata nel paradiso».<sup>3</sup>

Da qui l'importanza data dalla Chiesa al *digiuno*. Questa *legge* è stata data nel paradiso! Prima di divenire un atto penitenziale è stata il segno della custodia della nostra somiglianza con Dio.

### *L'ingordigia, madre della lussuria*

Più volte mi sono chiesto perché nella tradizione dei Padri del deserto l'ingordigia sia indicata come il primo dei peccati capitali. Persino la fornicazione, cui pure diamo grande importanza morale, nella classifica dei vizi capitali gli viene dopo, benché immediatamente! «La gola è madre della lussuria» affermava Evagrio e subito dopo aggiunge che «lussuria è concepire un'idea di voracità».<sup>4</sup> Il vizio della gola, dunque, è, potremmo dire oggi, la bulimia dell'anima: prendere tutto, senza ritegno e buttarlo nel proprio «ventre», perché sia solo mio e di nessun altro; perché tutto divenga un altro me stesso. Ed è così che si giunge a essere *sazi*

---

<sup>2</sup> *La formation de l'esprit scientifique*, Édit. Vrin, Paris 1967, 169.

<sup>3</sup> Cf. *Sermo* 50, 202-204: CCL 23, 435-437.

<sup>4</sup> *A Eulogio. I vizi opposti alle virtù*, 2. 3.

*da morire.*<sup>5</sup>

La fornicazione è per alcuni aspetti certamente cosa diversa dall'ingordigia. In questo vizio, infatti, la persona con cui si pecca rimane comunque «altra» e per quanto si cerchi di penetrarla (nello stupro, di cui tanto drammaticamente si parla oggi nella cronaca nera, o nel coniugio sessuale), la persona rimane comunque irriducibile a me: tant'è vero che quella donna, o quell'uomo possono diventare, o essere la donna, o l'uomo di un'altra persona ed allora insorge la gelosia con tutto il suo tristo corteo di distruzione e di morte. Anche questo è cronaca dei nostri giorni.

Il *digiunare*, allora, considerato in tale contesto, vuol dire rinunciare allo spirito di possesso; spirito che tanto spesso ci tenta: possesso delle persone, delle cose, degli spazi, delle coscienze... È l'*abuso*, di cui altre volte ho parlato. Da qui l'importanza del *digiuno*. Non soltanto dagli alimenti, beninteso.

Magari, anche da tutto ciò che ha a che fare con quella *personalità orale* di cui parla la psicanalisi. Non essendo uno specialista in materia e non avendo a disposizione trattati specifici, ho cercato un po' su *Internet* e ho trovato questo: «La personalità orale è avida di prendere dall'esterno e di trattenere gli elementi. Si tratta di persone con una spiccata tendenza narcisistica, concentrate su se stesse; non riconoscono gli altri come separati da sé, in quanto considerati solo in relazione a ciò che possono offrire, come se fossero un nutrimento. Nell'adulto le manifestazioni comportamentali di questo tipo di personalità includono: tabagismo, alcolismo, ma anche logorrea. Il tipo orale chiede sempre qualcosa, adottando talora una strategia aggressiva e a volte un atteggiamento timido e implorante».<sup>6</sup>

Si veda, però, quel che scrive in proposito U. Galimberti alla voce *Orale* del suo diffuso *Dizionario di psicologia*. Sarà qui sufficiente leggere i passaggi relativi all'*erotismo orale*<sup>7</sup> per capire quanto non siano davvero fuori strada i Padri del deserto nel collegare al problema del cibo anche quello della sessualità. Per loro, «vivere un certo rapporto con il cibo vuol dire vivere un certo rapporto con il proprio corpo e con la propria sessualità, realtà strettamente legate. Ancora una volta si rivela un nodo importante dell'esistenza umana: ciò che si gioca intorno all'astenersi o non astenersi dal cibo».<sup>8</sup>

Per i Padri del deserto, il digiuno non è un semplice mangiare, o non mangiare;

---

<sup>5</sup> Riprendo qui, non solo per l'espressione, C. RISÉ, *Sazi da morire. Sulle malattie dell'abbondanza e la necessità della fatica*, San Paolo, Cinisello Balsamo (Mi) 2016.

<sup>6</sup> Cf. <http://www.crescita-personale.it/teorie-psicologia/947/personalita-orale/3868/a>.

<sup>7</sup> Ed. UTET, Torino 1999, 638-639.

<sup>8</sup> S. CHIALÀ, *La vita spirituale nei padri del deserto*, Il pozzo di Giacobbe, Trapani 2006, 43.

neppure è l'osservanza di una prescrizione, o il compimento di un «sacrificio», come si dice. Si tratta, piuttosto, di un esercizio di moderazione di se stessi. Non per nulla il capitolo che la *Collezione sistematica* dei Padri del deserto dedica al tema è intitolato: «sulla temperanza», o «sul dominio di sé» (cap. IV). Parlare del digiuno, allora, si tratta pure di spendere qualche parola su quello che è il proprio *appetito*; richiede un rimanere vigilianti sui bisogni «reali» e un vigilare sull'essenziale della propria vita.

Per spiegare l'effetto distruttivo del vizio della gola i Padri del deserto ricorrevano a un passo della Bibbia, dove si tratta della distruzione di Gerusalemme: «Il settimo giorno del quinto mese – era l'anno diciannovesimo del re Nabucodonosor, re di Babilonia – Nabuzaradàn, capo delle guardie, ufficiale del re di Babilonia, entrò in Gerusalemme. Egli incendiò il tempio del Signore e la reggia e tutte le case di Gerusalemme» (2Re 25, 8-9). Il termine ebraico e greco che la nostra versione italiana traduce con «capo delle guardie», può anche significare «capocuoco» sicché Nabuzaradàn può anche essere l'allegoria del demone dell'ingordigia. Ecco, allora, un apoftegma riferito a Poimen, uno dei più importanti fra i Padri del deserto: «Se Nabuzaradàn, il capocuoco, non fosse venuto, il tempio del Signore non sarebbe stato bruciato nel fuoco. Questo significa che se il rilassamento prodotto dall'ingordigia non venisse nell'anima, la mente non sarebbe vinta nella guerra contro il Nemico».<sup>9</sup>

### *Digiunare dalla carne dei fratelli*

Il digiuno, però, conosce le sue derive, perché può diventare l'esatto contrario di ciò che dovrebbe essere. Ecco, allora, un'altra storia: «Abba Menas ci raccontò questo episodio: “Un giorno mentre stavo nella mia cella, si presentò un fratello giunto da un paese straniero e mi disse: ‘conducimi da abba Macario’. Mi levai e l'accompagnai dall'anziano e, dopo aver fatto una preghiera, ci sedemmo. Il fratello disse all'anziano: “Padre, sono trent'anni che io non mangio carne, ma ne sono ancora tentato”. L'anziano gli disse: “Non mi dire, figlio mio, che hai trascorso trent'anni senza mangiare carne; ma ti prego, figlio mio, dimmi la verità: quanti giorni hai trascorso senza parlare male del tuo fratello, senza giudicare il tuo prossimo e senza fare uscire dalle tue labbra una parola inutile?”. Il fratello fece una metania (= si prostrò) e disse: “Prega per me, Padre, affinché io cominci”».<sup>10</sup>

All'*abba* Iperechio, poi, si attribuisce questo apoftegma: «Disse anche: “è cosa buona mangiare carne e bere vino, e non mangiare con la maldicenza le carni dei

---

<sup>9</sup> *Coll. sistem.* IV, 32.

<sup>10</sup> *Serie anonima*, J 746.

fratelli».<sup>11</sup> Il detto, molto significativo a fronte del rischio di estremizzare una pratica ascetica e di assolutizzarne il valore, ci porta ad un tema che è senz'altro collegato alla «personalità orale» e che l'insegnamento di Papa Francesco ha reso molto attuale: quello della maldicenza, del pettegolezzo, della chiacchiera.

In proposito, già Evagrio era abbastanza esplicito: «Chi ama sentire uno che biasima un altro coopera con due spiriti che sono compagni perché il prestare ascolto a una calunnia è complementare alla maldicenza ed entrambi [gli spiriti] sono innamorati l'uno dell'altro per la rovina del cuore. Sbarra le tue orecchie alle mormorazioni, perché tu non commetta per mezzo di esse una duplice iniquità: di abituarti a un terribile vizio e di non impedire che si chiacchieri interminabilmente. Chi va dietro le dicerie, rapina l'animo dei migliori [...]. Chi porge gradito ascolto a chi insulta succhia dalle orecchie veleno di diavolo».<sup>12</sup>

Nella *Storia Lausiaca* di Palladio troviamo un racconto tipico per quanto riguarda l'esito funesto e luttuoso della maldicenza e riguardo a tipi di dicerie e calunnie che possono svilupparsi anche all'interno delle strutture ecclesiastiche e religiose. Si parla di un monastero di donne, circa quattrocento, che si trovava al di là del fiume, di fronte a quello degli uomini. Accadde un giorno che un sarto di condizione secolare, avendo attraversato il fiume, giunse, nella sua ignoranza presso il monastero per cercare lavoro e lì incontrò una novizia che era uscita casualmente dal monastero. Le domandò, dunque, se nel monastero ci fosse bisogno di un sarto e quella gli rispose che ne avevano di già.

La storia prosegue così: «Un'altra, che aveva visto il colloquio, quando dopo un certo tempo scoppiò una lite, ispirata dal demonio e spinta da una grande perversione e da ira ribollente, la calunniò davanti alla comunità; poche altre si associarono a lei nella malvagità. La novizia fu presa dal dolore, pensando che era stata vittima di una forma di calunnia che neppure era in grado di concepire, e incapace di resistere si gettò di nascosto nel fiume, e morì. Similmente la calunniatrice, riconoscendo di avere calunniato per malvagità e di avere compiuto quell'abominio, si prese e s'impiccò: anche lei incapace di sopportare il fatto. Quando giunse il presbitero, le altre consorelle gli narrarono l'accaduto. Egli ordinò che per nessuna delle due morte venisse celebrata messa, e in quanto alle donne che non avevano messo pace fra le contendenti, egli le scomunicò per sette anni separandole dalla comunità, giudicando che fossero complici della calunniatrice e avessero prestato fede alle dicerie».<sup>13</sup>

---

<sup>11</sup> *Serie alf.*, Iperechio 4.

<sup>12</sup> *A Eulogio. Sulla confessione dei pensieri e consigli di vita*, XVI.

<sup>13</sup> *La storia lausiaca*, XXXIV, 3-4.

Possiamo collegare questo racconto ai frequenti richiami del Papa sulla maldicenza, la chiacchiera, lo sparlare... Non si tratta affatto di richiami moralistici. Francesco non è un «moralista»; è un maestro nella fede e una guida spirituale! Questi argomenti della maldicenza egli li ha richiamati spesso e lo ha fatto anche domenica scorsa, durante la preghiera dell'*Angelus* commentando la frase: «Ogni albero si riconosce dal suo frutto» (Lc 6, 44). Ha detto: «Il frutto sono le azioni, ma anche le parole. Anche dalle parole si conosce la qualità dell'albero. Infatti, chi è buono trae fuori dal suo cuore e dalla sua bocca il bene e chi è cattivo trae fuori il male, praticando l'esercizio più deleterio fra noi, che è la mormorazione, il chiacchiericcio, parlare male degli altri. Questo distrugge; distrugge la famiglia, distrugge la scuola, distrugge il posto di lavoro, distrugge il quartiere. Dalla lingua incominciano le guerre. Pensiamo un po', noi, a questo insegnamento di Gesù e facciamoci la domanda: io parlo male degli altri? Io cerco sempre di sporcare gli altri? Per me è più facile vedere i difetti altrui che i miei? E cerchiamo di correggerci almeno un po': ci farà bene a tutti».

Ho prima citato l'apoftegma: «È cosa buona mangiare carne e bere vino, e non mangiare con la maldicenza le carni dei fratelli». Vuol dire che nessuna osservanza ascetica ha senso quando si trasforma in offesa del prossimo. «Ogni corretta pratica ascetica genera, in chi la custodisce, uno spazio per Dio e per gli altri e non un punto di forza con il quale poter prevalere e vincere su Dio e gli altri. Solo così diventa una via di carità».<sup>14</sup>

La carità è il metro su cui dev'essere misurata ogni forma di ascesi, la quale deve essere interrotta sia se compromette la carità, sia dinanzi alla carità. Ancora, dunque, un apoftegma: «Un anziano disse: "Acquistiamo il principale dei beni: la carità. Il digiuno non è nulla, la veglia non è nulla né qualunque altra sofferenza, se manca la carità, perché sta scritto: Dio è carità».<sup>15</sup>

Tutti noi, del resto, conosciamo, perché inserito come seconda lettura nella *Liturgia delle Ore*, il passaggio di una Lettera in cui san Vincenzo de' Paoli scrive: «Il servizio dei poveri deve essere preferito a tutto. Non ci devono essere ritardi. Se nell'ora dell'orazione avete da portare una medicina o un soccorso a un povero, andatevi tranquillamente. Offrite a Dio la vostra azione, unendovi l'intenzione dell'orazione. Non dovete preoccuparvi e credere di aver mancato, se per il servizio dei poveri avete lasciato l'orazione. Non è lasciare Dio, quando si lascia Dio per Iddio, ossia un'opera di Dio per farne un'altra. Se lasciate l'orazione per assistere un povero, sappiate che far questo è servire Dio. La carità è superiore a tutte le regole, e tutto deve riferirsi ad essa. È una grande signora: bisogna fare ciò che comanda». Similmente si dirà del digiuno, il quale va sempre

---

<sup>14</sup> CHIALÀ, *La vita spirituale* cit., 44).

<sup>15</sup> *Coll. sistem.* XVII, 31.

interrotto quando c'è un momento di carità da vivere.

Allora, un ultimo apoftegma, dove si tratta ancora di maldicenza e pettegolezzi: «Un giorno fu dato ordine ai monaci di Scete di digiunare per quella settimana. E accadde che dall'Egitto venissero dei fratelli in visita ad abba Mosè ed egli fece per loro un po' di brodo. Vedendo il fumo, i vicini dissero ai chierici: "Ecco, abba Mosè ha infranto il precetto e si è fatto un brodo". Essi dissero: "Ne parleremo con lui quando verrà". Quando giunse il sabato, i chierici, vedendo il nobile atteggiamento di abba Mosè, gli dissero di fronte a tutti: "Abba Mosè, hai trasgredito il precetto degli uomini, ma hai custodito quello di Dio».<sup>16</sup> Ecco, come il digiuno appartiene, insieme con la preghiera e con l'elemosina, all'arsenale delle armi della lotta spirituale.

*Praesidia militiae christianae sanctis inchoare ieiuniis.* Quaresima – come ha detto ieri pomeriggio il Papa – «è il tempo di grazia per liberare il cuore dalle vanità. È tempo di guarigione dalle dipendenze che ci seducono. È tempo per fissare lo sguardo su ciò che resta». Sono punti di verifica per la nostra vita di sacerdoti. Li affido a ciascuno e li conservo per me stesso.

Ci rivedremo tutti insieme per la celebrazione della *Messa crismale* il 18 aprile, fra poco più di un mese. *Quaranta giorni*, dunque, per fare *digiuno*. Nell'atto penitenziale della Messa crismale ciascuno farà interiormente e segretamente la sua verifica. Oggi, però, lasciamoci con questo impegno e avviamoci, nel nome del Signore, in questo viaggio che il Papa ha chiamato *viaggio di ritorno all'essenziale*.

*Albano Laziale, 7 marzo 2019 - Ritiro spirituale del Clero*

✠ Marcello Semeraro, vescovo

---

<sup>16</sup> *Serie alfab.*, Mosè 5.