**Quaresima 2018. Quarta settimana. Martedì 13 marzo.**

*Il digiuno, infine, toglie forza alla nostra violenza, ci disarma, e costituisce un’importante occasione di crescita. Da una parte, ci permette di sperimentare ciò che provano quanti mancano anche dello stretto necessario e conoscono i morsi quotidiani dalla fame; dall’altra, esprime la condizione del nostro spirito, affamato di bontà e assetato della vita di Dio. Il digiuno ci sveglia, ci fa più attenti a Dio e al prossimo, ridesta la volontà di obbedire a Dio che, solo, sazia la nostra fame.*

Siamo giunti al terzo ‘dolce rimedio’ che è quello del digiuno. Per certi aspetti è il più desueto e difficile da capire. Paradossalmente il digiuno è diventato una forma della protesta civile oppure…una forma di dieta per mantenersi in forma, ma ha perso il suo originario significato religioso.

L’esperienza secolare della spiritualità cristiana ha sempre tenuto in gran conto il digiuno come strumento per crescere nell’imitazione di Gesù che prima di iniziare il suo ministero digiunò per quaranta giorni e quaranta notti.

Nell’esperienza della Quaresima è rimasta la pratica del digiuno ridotta all’osso: primo e ultimo venerdì di Quaresima; anche la pratica del ‘magro’ in qualche modo esprime un forma di digiuno.

Vale perciò la pena di chiedersi il significato del digiuno e il suo valore per l’oggi.

La lettera del Papa sottolinea alcune cose che è bene riprendere: il digiuno toglie forza alla violenza, ci fa condividere la situazione di chi soffre la fame, richiama la nostra condizione spirituale di persone affamate di bontà.

*Il digiuno toglie forza alla violenza.* In qualche modo il digiuno ‘indebolisce’ e quindi ci rende meno inclini alla violenza. Questo significato simbolico è molto importante. Viviamo in una società violenta; spesso non si riflette a sufficienza che questa violenza non è solo di alcune persone ma è generalizzata fino ad essere considerata normale anche da chi la condanna e dice di non praticarla. Per esempio la violenza verbale è più forte di tanti atti di violenza; il digiuno stesso, per paradosso, può diventare una forma di violenza. Per questo il primo digiuno da fare è quello delle parole; le parole possono diventare strumento per ferire e uccidere. Perché c’è così tanta violenza? Io non so dirne le varie cause ma di una sono sicuro: la violenza è generata dalla paura. In gran parte (se non del tutto) la paura di cui soffre la nostra società è ingiustificata e chi l’ha diffusa dovrà risponderne davanti a Dio. La vera paura è quella di perdere ciò che si ha sia in termini di benessere che di tranquillità. Ci fa paura l’ira dei poveri che noi abbiamo contribuito pesantemente a provocare; il digiuno consiste nel ‘ridurre’ l’attaccamento al benessere che in se non è sbagliato ma che ha senso solo se è equamente distribuito non solo nel proprio ‘villaggio’ ma a livello planetario.

Ci fa paura il dover rinunciare a ciò che si è conquistato e ci fa ancora più paura l’incertezza del futuro. I cristiani sono anche loro, purtroppo, dimentichi che Gesù ha detto: ‘Cercate invece, anzitutto, il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta’ (Mt. 6,33).

Digiunare significa bonificare i desideri e creare in se stessi la condizione spirituale e culturale per rendere possibile l’abbassamento del clima di violenza.

*Il digiuno permette la condivisione con chi ha fame.* Un’esigenza umana basilare come il mangiare e il bere in una fetta di umanità si è dilatata a dismisura ed ha fatto dimenticato cosa vuol dire ‘aver fame e sete’. I nostri avi hanno conosciuto la fame e la sete; noi non sappiamo cosa vuol dire avere ‘ i morsi della fame’. Digiunare per ‘provare ad aver fame’ sapendo che basta allungare una mano perché la fame passi, è ipocrita e ‘poco fine’. Il digiuno suppone una condivisione più profonda di un ‘digiuno reversibile’ velocemente. La condivisione profonda è conoscere la situazione di tante persone attorno a noi e nel mondo. Nella civiltà della comunicazione veloce e planetaria mi colpisce la profonda ignoranza su tante cose; il sospetto è che non le si voglia sapere e guardare. Il dilagare dell’iniquità è un fatto reale che brucia sulla pelle di centinaia di milioni di persone: come si fa a condividere una situazione del genere? Non è facile; potrebbe essere utile il digiuno dalle frivolezze quotidiane per far entrare nella nostra testa, prima, e nella nostra sensibilità, poi, in po’ di ‘numeri’ che ci dicono in che mondo viviamo. I cristiani debbono sapere le cose; solo la conoscenza di ciò che succede veramente nel mondo può portare alla condivisione che è la premessa indispensabile per cercare (non è detto che ci si riesca) di cambiare le cose.