***Non di solo pane vive l’uomo: il digiuno*** **(Is 58)**  (7 marzo 2023)

Canto d’inizio: Digiuno (Tommaso Di Giulio)

<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=digiuno+tommaso+di+giulio>

Il digiuno è una realtà diffusa in tutte le culture e religioni e appare collegata ai vari eventi della vita umana come il lutto e il momento della richiesta di perdono. La legge giudaica prescriveva il digiuno solo in occasione del giorno dell’espiazione: *«Il Signore disse ancora a Mosè: “il dieci dello stesso settimo mese è il Giorno di espiazione; ci sarà per voi convocazione sacra; farete digiuno e offrirete l’offerta al Signore»* (Lv 23,27)

Col tempo si aggiunsero altri digiuni collettivi negli anniversari delle sventure nazionali. Dalla parabola del fariseo e del pubblicano apprendiamo che, al tempo di Gesù, i giudei più zelanti praticavano il digiuno due volte la settimana (Lc 18,11-12).

La pratica del digiuno si perde nella notte dei tempi, insieme alla preghiera e all’elemosina sono le opere della penitenza quaresimali. Ovvero, le cosiddette “pratiche religiose” delle quali rischiamo di farne una lettura moralistica. Siamo infatti abituati che esse facciamo parte del cammino di quaresima, che siano gesti “da fare” per ottenere un risultato: quale risultato? Questa credenza fa morire il cristianesimo perché riduce il cristianesimo ad una tecnica, ma il cristianesimo non è seguire delle regole per ottenere un risultato: essere più buoni?, essere migliori?, essere graditi a Dio?...

I gesti, nel cristianesimo, sono sempre simbolici: i gesti “non è fare qualcosa”, ma fare qualcosa che indica una realtà molto più profonda: es. l’abbraccio significa “ti voglio bene”.

Così: tutta la pratica cristiana o indica qualcosa di più profondo o è semplicemente moralistica. È quello che Gesù cerca di farci capire, quando corregge la mentalità dei discepoli, di scribi e farisei, e la nostra!!!!

Il motivo del digiuno, quindi, non è nel digiuno in sé, ma è PER CHI digiuniamo? L’unico modo per capire il digiuno è dentro una relazione. La pratica cristiana la si capisce solo se rimane dentro una relazione con l’Altro e l’altro, altrimenti diventa una gara con noi stessi, dove dobbiamo continuamente superarci, crescere in una performance, dove si viene a creare una sorta di agonismo con il nostro IO ideale.

La vita spirituale invece è sempre il risultato dell’incontro con qualcuno che rende significativi i nostri gesti. Allora la Quaresima non serve a dimostrare nulla, ma serve a recuperare una relazione che va ad incidere in maniera significativa dentro la nostra vita.

L'errore religioso sta nel compiere segni e rituali senza carità. L'accusa arriva già dal profeta Isaia che di fronte ai sacrifici rituali fatti solo per doverismo o per coprire sensi di colpa o per farsi notare dalla gente, risponde ponendo a fondamento della religione il vero sacrificio di cui Dio si compiace: la carità!

Per meglio capire approfondiamo il brano del profeta Isaia al cap. 58, che abbiamo letto qualche domenica fa, poco prima di iniziare il tempo di Quaresima, in abbinamento al Vangelo di Matteo: “voi siete luce, sale del mondo”.

Lettura Isaia 58,1-14

***1****Grida a squarciagola, non risparmiarti; alza la tua voce come una tromba e dichiara al mio popolo le sue trasgressioni/i suoi delitti e alla casa di Giacobbe i suoi peccati.*

***2****Mi cercano ogni giorno e desiderano conoscere le mie vie, come una nazione che pratichi la giustizia e non abbandoni la legge del suo DIO, mi chiedono dei giudizi giusti e desiderano avvicinarsi a DIO.*

***3a****Essi dicono: "Perché abbiamo digiunato, e tu non l’hai visto? Perché abbiamo afflitto le nostre anime, e tu non l’hai notato?".*

***3b****Ecco, nel giorno del vostro digiuno voi fate ciò che vi piace e costringete a un duro lavoro/angariate i vostri operai.* ***4****Ecco, voi digiunate per liti e dispute, e per percuotere empiamente col pugno. Digiunando come fate oggi, non fate udire la vostra voce in alto.* ***5****E’ questo il digiuno di cui mi compiaccio, il giorno in cui l’uomo affligge la sua anima? Piegare la testa come un giunco e distendersi su un letto di sacco e di cenere? Chiami forse questo un digiuno e un giorno gradito al Signore?”*

***6****Il digiuno di cui mi compiaccio non è forse questo: spezzare le catene della malvagità, sciogliere i legami del giogo rimandare liberi gli oppressi, spezzare ogni giogo?* ***7****Non consiste forse nel rompere il tuo pane con chi ha fame, nel portare a casa tua i poveri senza tetto, nel vestire chi è nudo, senza trascurare quelli della tua stessa carne?*

***8****Allora la tua luce irromperà come l’aurora e la tua guarigione germoglierà prontamente, la tua giustizia ti precederà e la gloria dell’Eterno sarà la tua retroguardia.* ***9a****Allora chiamerai e il Signore ti risponderà, griderai ed egli dirà: Eccomi!*

***9b****Se tu togli di mezzo a te il giogo, il puntare il dito e il parlare iniquo* ***10****se provvedi ai bisogni dell’affamato e sazi l’anima afflitta, allora la tua luce sorgerà nelle tenebre e la tua oscurità sarà come il mezzogiorno.*

***11****L’Eterno ti guiderà del continuo sazierà la tua anima nei luoghi aridi e darà vigore alle tue ossa, tu sarai come un giardino annaffiato e come una sorgente d’acqua le cui acque non vengono meno.*

***12****I tuoi riedificheranno le antiche rovine, e tu rialzerai le fondamenta di molte generazioni passate; così sarai chiamato il riparatore di brecce, il restauratore dei sentieri per abitare nel paese.*

***13****Se tu trattieni il piede dal violare il sabato, dal fare i tuoi affari nel mio santo giorno, se chiami il sabato delizia, il giorno santo del Signore, degno di onore, se lo onori astenendoti dai tuoi viaggi, dallo sbrigare i tuoi affari e dal parlare dei tuoi problemi,*

***14****allora troverai il tuo diletto/la tua gioia nel Signore, e io ti farò cavalcare sulle alture della terra e ti darò da mangiare/ti farò gustare l’eredità di Giacobbe tuo padre, poiché la bocca del Signore ha parlato.*

***Per riflettere…***

***v. 1*** ***«il mio popolo»*** è la formula dell’alleanza.

Prima di parlare del digiuno Dio comanda a Isaia di dichiarare al popolo di Dio il suo peccato, letteralmente ***«delitti»*** = ribellione

***v. 2*** In questi versetti Dio rende noto l'impegno che queste persone avevano assunto per Lui, ossia ciò che avevano fatto per cercare Dio, almeno in apparenza. Dobbiamo riconoscere che si trattava di un grande impegno.

Notiamo: cercavano Dio ogni giorno. La loro fede non era qualcosa che si manifestava solo di domenica o, per meglio dire, nel giorno che a quel tempo vi corrispondeva, ossia il sabato. Essi cercavano Dio ogni giorno. Desideravano conoscere le vie del Signore: queste persone mostravano un serio impegno per conoscere le vie del Signore, per cui possiamo capire che cercavano di conoscere la parola di Dio, e di conoscere la sua legge e i suoi comandamenti.

Però, erano ipocriti. Tutto quello zelo, infatti, pur essendo buono in sé, non proveniva da un cuore puro. Infatti il richiamo del profeta Gioele è digiunare per liberare il cuore per ritornare a Dio:

**«Ritornate a me con tutto il cuore, con digiuni, con pianti e lamenti»** (Gl 2,12)

Ritornare a Dio significa riconoscere che, lontano da Lui e **lontano dal Bene, tutto ciò che facciamo è vuoto di significato**. Digiunare serve a riconoscere questa amarezza e questo vuoto, strappare tutto quello che ci rende infelici e insoddisfatti e **ri-tornare a quella sorgente di Bene e di Vita**, che può saziarci, asciugare le nostre lacrime, farci gioire.

***v. 3a*** Il termine digiuno appare sette volte in questo capitolo. I giorni del digiuno erano sostanzialmente celebrazioni penitenziali e di lamentazione. Di antichissima istituzione era il digiuno del *kippùr* celebrato il 10 del settimo mese (Lv 16,29). Ma vi erano altri giorni di digiuno connessi con qualche calamità particolare. dopo la presa di Gerusalemme (586 a.C.) si cominciò ad osservare digiuni commemorativi, per ricordare l’inizio dell’assedio, la presa di Gerusalemme, la distruzione della città e del tempio. Vi erano poi le pratiche osservate dai farisei (Lc 18,91-4).

Gli israeliti si lamentano perché Dio non li sta benedicendo come credono di meritare. Possiamo notare un problema: credono di meritare le benedizioni. Che Gesù metterà in risalto: Mt 6,16-17.

***v. 3b-5 «angariare»*** è il verbo dell’oppressione egiziana (Es 3,7; 5,9.13.14)

Dio li rimprovera per la loro ipocrisia. Anche il profeta Zaccaria al **cap. 7** riporterà lo stesso rimprovero.

Il digiuno gradito non è quello della mortificazione e afflizione personale, ma si tratta di “sentire” l’afflizione del prossimo.

***«il sacco e la cenere»*** erano i simboli esterni di una sofferenza volontariamente abbracciata (cfr. Giona 3,6)

***vv. 6-7*** Quasi tutti i comportamenti qui descritti, riguardano i rapporti con gli altri, ma sappiamo molto bene, però, che è impossibile comportarci con gli altri in modo veramente giusto, di cuore, se non abbiamo un rapporto giusto con Dio. Quindi, questo è un elenco dei frutti che ci saranno quando un cuore è giusto/fedele davanti a Dio.

Leggiamo con attenzione:

***Spezzare le catene della malvagità****:* smettere di comportarsi con malvagità.

Chi sono i malvagi: dal latino *malifatius* ‘che ha un cattivo destino, di-sgraziato’

E secondo la Bibbia?: il termine era un’accusa atroce. Essere malvagi significava portare la maledizione di Dio sulle persone. Infatti leggiamo in Gn 6,5: *«Il Signore vide che la malvagità degli uomini era grande sulla terra e che ogni disegno concepito dal loro cuore non era altro che male»*

***sciogliere i legami del giogo***: spesso, i più poveri o deboli della società subiscono tristi conseguenze a causa di chi è più forte. Quello che Dio richiede è un cuore che ha premura per queste persone.

***rimandare liberi gli oppressi***: sono oppressi da tante situazioni. Nella nostra società, può trattarsi di povertà spirituale, o di una persona mal vista perché è semplice o perché non ha quello che la società considera importante. **(cfr. Lc 4,18)**

***Spezzare ogni giogo****:* ci sono ad esempio i gioghi delle false religioni o il giogo delle tradizioni che sostituiscono la verità di Dio. Oppure esiste il giogo della superstizione, il giogo della paura, poiché non si conosce Dio.

***Non consiste forse nel rompere il tuo pane con chi ha fame****:* vale a dire, aiutare i poveri. In quella società, c'erano tanti poveri **(cfr. Mt 25,35a)**

***nel portare a casa tua i poveri senza tetto***: questo è molto più che dare soltanto soldi o il proprio tempo, vuol dire aprire la casa, aprire il cuore **(cfr. Mt 25,35b)**

***nel vestire chi è nudo***: di nuovo, vengono menzionati i veri bisogni **(cfr Mt 25,36)**.

***senza trascurare quelli della tua stessa carne***: è molto importante. Il comandamento di aiutare i poveri o di svolgere qualsiasi altro ministero NON esclude che dobbiamo anche ubbidire agli altri comandamenti, come in questo esempio curare la propria famiglia **(cfr. Mc 7,1-12)**.

Qui, incontriamo un principio importante. Non dobbiamo mai trascurare un comandamento per ubbidire ad un altro. I comandamenti di Dio non si contraddicono mai fra di loro, perché provengono tutti dallo stesso Dio.

Un ipocrita, che agisce per mettersi in mostra, è portato a trascurare la propria famiglia, in quanto la cura della propria famiglia è poco visibile agli occhi degli altri.

***vv. 8-9a*** La salvezza non viene descritta come una condizione di felicità, ma come stabilità del rapporto dialogico tra Dio e l’uomo (Buber). Ed è all’interno di questa relazione che

l’uomo **(cfr. Salmo 1)** scopre le benedizioni di Dio.

Sarà una cura che ci circonderà. Chiaramente, è importante capire che la cura non è una semplice cura fisica o materiale, ma è molto più ampia, è una cura spirituale, che comprende non solo il corpo, ma l'anima stessa.

Una parte di questa cura consiste nel permettere le prove giuste che possono servire a conformare quel credente all'immagine di Gesù Cristo. Quindi, la cura perfetta non vuol dire mancanza di difficoltà, ma implica che Dio gestirà tutto in modo da recare grandi benedizioni eterne a quella persona.

Bellissima la frase: *“la tua giustizia ci precederà e la gloria dell'Eterno sarà la tua retroguardia”*. Dio mette una guardia intorno a lui per proteggerlo da ogni prova sbagliata. Quella persona chiamerà, e l'Eterno le risponderà, griderà, e Dio le risponderà prontamente.

***vv. 9b-10 Se tu togli****:* poi vengono elencate varie cose che descrivono la vita di colui che NON è umile, NON cammina per fede e NON teme l'Eterno.

***il giogo****:* è il controllare altre persone per i propri interessi. Può riguardare un controllo economico o psicologico, oppure può essere applicato in altri modi. Il punto è che tenere un altro sotto un giogo equivale a mancare di timore verso Dio. L'autorità che Dio dà non è per tenere qualcuno sotto un giogo, ma per servire coloro sui quali si ha autorità. Questo è il modo giusto di vivere un servizio all’interno della Chiesa, del datore di lavoro, del marito o del genitore.

***il puntare il dito*** fa riferimento a varie forme di attacchi, di minacce o di critiche. Anche questo modo di comportarsi equivale a mancare di timore nei confronti di Dio. Comprende il fatto di essere prepotenti, di cercare di screditare gli altri o di criticare per innalzare se stessi.

***Togliere il parlare iniquo***: quanto sono importanti le nostre parole!

*“Nessuna parola malvagia esca dalla vostra bocca, ma se ne avete una buona per l’edificazione, secondo il bisogno, ditela affinché conferisca grazia a quelli che ascoltano.”* (Ef 4,29)

*“Ma come si conviene ai santi, né fornicazione, né impurità alcuna, né avarizia siano neppure nominate fra di voi; lo stesso si dica della disonestà, del parlare sciocco e della buffoneria, le quali cose sono sconvenienti, ma piuttosto abbondi il rendimento di grazie.”* (Ef 5,3-4)

*“Per mezzo di lui dunque, offriamo del continuo a Dio un sacrificio di lode, cioè il frutto di labbra che confessano il suo nome.”* (Ebrei 13,15)

***se provvedi ai bisogni dell’affamato e sazi l’anima afflitta***: questo non riguarda solo l'aiutare materialmente, ma il soddisfare, il saziare l'afflitto. Allora significa molto, veramente molto più che dare soltanto un po' di soldi in elemosina. Piuttosto, vuol dire prendere a cuore una persona e dedicarsi ad aiutarla veramente.

Breve racconto: La Rosa (R.M. Rilke)

Il poeta tedesco Rilke abitò per un certo periodo a Parigi.  
Per andare all’Università percorreva ogni giorno, in compagnia di una sua amica francese, una strada molto frequentata.  
Un angolo di questa via era perennemente occupato da una mendicante che chiedeva l’elemosina ai passanti.  
La donna sedeva sempre allo stesso posto, immobile come una statua, con la mano tesa e gli occhi fissi al suolo.  
Rilke non le dava mai nulla, mentre la sua compagna le donava spesso qualche moneta.  
Un giorno la giovane francese, meravigliata domandò al poeta:  
– Ma perchè non dai mai nulla a quella poveretta? –  
– Dovremmo regalare qualcosa al suo cuore, non alle sue mani – rispose il poeta.  
Il giorno dopo, Rilke arrivò con una splendida rosa appena sbocciata, la depose nella mano della mendicante e fece l’atto di andarsene.  
Allora accadde qualcosa d’inatteso:

la mendicante alzò gli occhi, guardò il poeta, si sollevò a stento da terra, prese la mano dell’uomo e la baciò.  
Poi se ne andò stringendo la rosa al seno.  
Per un’intera settimana nessuno la vide più.  
Ma otto giorni dopo,la mendicante era di nuovo seduta nel solito angolo della via.  
Silenziosa e immobile come sempre.  
– Di che cosa avrà vissuto in tutti questi giorni in cui non ha ricevuto nulla? – chiese la giovane francese.  
– Della rosa – rispose il poeta.

***La tua luce sorgerà nelle tenebre e la tua oscurità sarà come il mezzogiorno***: questo ci fa ricordare che Gesù Cristo è luce, e che chi cammina in lui cammina nella luce. **(cfr. Mt 5,16)**: la luce illumina gli ambiti oscuri: “la nostra luce”, allora, deve sempre essere rivolta dove c’è oppressione, ingiustizia, … Il Signore non chiede il digiuno religioso, ma un’autentica conversione, che si manifesti in nuove relazioni di giustizia sociale e di misericordia verso i poveri e i miseri.

***vv. 11*** Gran parte di questo passo riguarda Israele, in senso materiale, ma è anche un tipo di ciò che riguarda noi a livello spirituale. Quando qualcuno teme Dio, è umile e cammina per fede, l'eterno Dio sazierà la sua anima. Quella persona sarà come una pianta ben annaffiata, come una sorgente d'acqua che non viene mai meno. Sono termini che raffigurano grandi benedizioni, che vanno molto oltre le benedizioni materiali. Queste sono benedizioni che soddisfano l'anima anche nei momenti più duri della vita.

(Sl 62/63,5; 102,5; Ger 31,12-14):

***12****Verranno e canteranno inni sull'altura di Sion,  
affluiranno verso i beni del Signore,  
verso il grano, il mosto e l'olio,  
verso i nati dei greggi e degli armenti.  
Essi saranno come un giardino irrigato,  
non languiranno più.****13****Allora si allieterà la vergine della danza;  
i giovani e i vecchi gioiranno.  
Io cambierò il loro lutto in gioia,  
li consolerò e li renderò felici, senza afflizioni.****14****Sazierò di delizie l'anima dei sacerdoti  
e il mio popolo abbonderà dei miei beni.  
Parola del Signore.*

***v. 12*** questo versetto parla di una riedificazione. Nel Nuovo Testamento impariamo che i veri credenti sono pietre viventi, che Dio sta edificando in un tempio vivente in cui Egli stesso dimorerà **(1Pt 2,4-9)**

***vv. 13*** Grande enfasi veniva sempre posta sulla dovuta osservanza del giorno del sabato, ed era particolarmente richiesta dagli ebrei quando erano prigionieri a Babilonia, perché osservando quel giorno, in onore del Creatore, si distinguevano dagli adoratori degli dei che “non hanno fatto i cieli e la terra” (cfr. Sl 114,5; 134,5).

Il sabato è lo spazio ritagliato per Dio, sottratto all’interesse umano e riservato a Dio.

L'osservanza del sabato era un comandamento molto importante per i Giudei. Similmente a tanti altri comandamenti che Dio aveva dato loro, anche tramite quest'ordine il comportamento esteriore serviva a rendere visibile la condizione del cuore dei giudei. Si legge nelle regole di prescrizione di ciò che si poteva fare il sabato: Nei giorni di sabato non dobbiamo camminare per le *nostre vie* (cioè, non seguire le nostre chiamate), non *trovare il nostro piacere* (cioè, non seguire i nostri sport e le nostre attività ricreative); anzi, non dobbiamo *dire le nostre parole,* parole che riguardano né le nostre chiamate né i nostri piaceri; non dobbiamo concederci la libertà di parola in quel giorno come in altri giorni, perché allora dobbiamo badare alle vie di Dio, fare della religione l'attività del giorno; dobbiamo scegliere le cose che gli piacciono; e pronuncia le sue parole, parla di cose divine mentre sediamo in casa e camminiamo per la via. In tutto ciò che diciamo e facciamo dobbiamo mettere una differenza tra questo giorno e gli altri giorni. Deve essere fatta ogni cosa che rende onore alla giornata e che esprima i nostri alti pensieri su di essa. Dobbiamo chiamarlo *un piacere,* non un *compito e un peso.*

Il sabato doveva essere onorato da uomini che non perseguivano le proprie abitudini ordinarie, o si dedicavano ai loro affari regolari, o addirittura non portavano avanti i loro normali discorsi quotidiani. Letteralmente, il comando è, non "pronunciare parole".

L'osservanza del sabato, quindi, era un comandamento costoso perché ubbidirvi richiedeva un impegno che, nella carne, uno non avrebbe voluto rispettare. Ma, dall'ubbidienza o meno a quel comandamento si capiva la condizione del cuore del giudeo.

Possiamo capire, quindi, lo scandalo che ha creato Gesù quando dichiara che si potevano mangiare tutti i cibi.

Possiamo fare un confronto fra questo brano e il comandamento di cercare per primo il regno e la giustizia di Dio (Mt 6,33). Se viviamo così, cercando come prima priorità il regno e la giustizia di Dio, allora, penseremo alla sua gloria prima di pensare ai nostri affari e prima di parlare dei nostri problemi. Ciò non vuol dire che non possiamo curare i nostri affari, ma questa priorità fa piuttosto riferimento a ciò che abbiamo nel nostro cuore, oltre all'impiego del nostro tempo. Dio aveva dato ai Giudei sei giorni per compiere le loro cose e un giorno per dedicarsi interamente a Lui. Perciò, Dio non dà comandamenti gravosi, ma chiede il primo posto nel nostro cuore.

***v. 14 «allora troverai il tuo diletto/la tua gioia nel Signore»***: ecco il modo di avere un cuore veramente soddisfatto: amare Dio con tutto il proprio cuore, tutta l'anima, tutta la mente e tutta la propria forza (Mt 22,37) e anche il Salmo 36/37,3-6:

***3****Confida nel Signore e fa' il bene;  
abita la terra e vivi con fede.****4****Cerca la gioia del Signore,  
esaudirà i desideri del tuo cuore.****5****Manifesta al Signore la tua via,  
confida in lui: compirà la sua opera;****6****farà brillare come luce la tua giustizia,  
come il meriggio il tuo diritto.*

***«ti farò cavalcare sulle alture della terra»*** cioè "Ti darò una posizione preminente sulla terra, e ti farò occupare i suoi alti luoghi, e ti darò il dominio su molte nazioni". "Camminerai in grande stile, apparirai ben visibile, e gli occhi di tutti i tuoi vicini saranno su di te." È stato detto di Israele, quando Dio li condusse trionfalmente fuori dall'Egitto, è una rilettura epica che descrive la "presa trionfale della Palestina", come ricorda [Dt 32,12](https://www.bibliaplus.org/it/deuteronomio/32/12):

***12****Il Signore lo guidò da solo,  
non c'era con lui alcun dio straniero.****13****Lo fece montare sulle alture della terra  
e lo nutrì con i prodotti della campagna;  
gli fece succhiare miele dalla rupe  
e olio dai ciottoli della roccia;****14****crema di mucca e latte di pecora  
insieme con grasso di agnelli,  
arieti di Basan e capri,  
fior di farina di frumento  
e sangue di uva, che bevevi spumeggiante.*

***«e ti darò da mangiare/ti farò gustare l’eredità di Giacobbe tuo padre»*** Il mondo era “patrimonio di Giacobbe”, poiché in lui *«saranno benedette tutte le famiglie della terra»* ( [Gn 28,14](https://www.bibliaplus.org/it/genesi/28/14)).

Quindi, ti *nutrirò dell'eredità di Giacobbe tuo padre,* significa essere i beneficiari di tutte le benedizioni dell'alleanza e di tutti i preziosi prodotti di Canaan (che era un simbolo del cielo), perché questi erano l'eredità di Giacobbe. Osserviamo bene: l'eredità dei credenti è ciò di cui non solo saranno spartiti nell'aldilà, ma saranno nutriti ora, e non lusingati, nutriti con le premure e pregustazioni di esso.

***Concludendo…***

Non sono i nostri sacrifici che ci rendono graditi a Dio. Piuttosto, è un cuore umile, che cammina per fede.

Quel tipo di cuore porterà ad un comportamento in cui cercheremo il bene degli altri, non per farci vedere, ma per l'amore di Dio nel nostro cuore. Visto che non faremo le cose per essere visti, non trascureremo quelli di casa nostra. In altre parole, non faremo quelle buone opere che possono essere notate dagli altri, piuttosto, faremo quello che possiamo del bene per rispecchiare il cuore di Dio.

Oggi tocca a noi portare il messaggio d’Amore a chi ci passa accanto, con le parole che escono dal cuore, ma soprattutto con la nostra vita, perché siamo il riflesso di una Realtà molto più grande.

Il digiuno quindi non è una questione di “scelte alimentari”, ma di stile di vita per il quale si deve avere l’umiltà e la coerenza di riconoscere i propri peccati.

Alcuni passi biblici sul digiuno

### #1 A Liberare il cuore per ritornare a Dio (Gioele 2,12)

"Ritornate a me con tutto il cuore, con digiuni, con pianti e lamenti."

Ritornare a Dio significa riconoscere che, lontano da Lui e **lontano dal Bene, tutto ciò che facciamo è vuoto di significato**. Digiunare serve a riconoscere questa amarezza e questo vuoto, strappare tutto quello che ci rende infelici e insoddisfatti e **ri-tornare a quella sorgente di Bene e di Vita**, che può saziarci, asciugare le nostre lacrime, farci gioire.

### #2 A riconoscere che solo Dio salva (Esdra 8,23)

"Così abbiamo digiunato e implorato da Dio questo favore ed egli ci è venuto in aiuto."

Quando preghiamo, **tutto il corpo prega**. Se è vero che l'ambiente, i rumori, la posizione che assume il nostro corpo possono aiutare o distrarre la preghiera, il digiuno può rafforzarla. Digiunare serve allora a **non pregare solo con la bocca e la mente**, ma a coinvolgere il corpo nel riconoscere che **solo Dio può darci la vita e donarci il suo aiuto.**

### #3 A Resistere alla tentazione (Luca 4,1-2)

"Gesù, pieno di Spirito Santo, si allontanò dal Giordano e fu condotto dallo Spirito nel deserto dove, per quaranta giorni, fu tentato dal diavolo. Non mangiò nulla in quei giorni; ma quando furono terminati ebbe fame."

Perfino Gesù ha digiunato. A noi non è chiesto di digiunare per 40 giorni, ma solo di saltare un pasto, eppure questa rinuncia ha il suo valore. **Privandoci di qualcosa**, che sia del cibo o un'abitudine, **possiamo allenare la nostra resistenza, riconoscendo le tentazioni**, cioè ciò che ci vuole rubare la libertà, e scegliendo l'Essenziale.

 #4 A far agire lo Spirito Santo (Atti 13,2)

"Mentre essi stavano celebrando il culto del Signore e digiunando, lo Spirito Santo disse: «Riservate per me Barnaba e Saulo per l'opera alla quale li ho chiamati»."

I santi, quando devono prendere una decisione importante, pregano e digiunano. **Purificano cioè il corpo e la mente** da tutto ciò che potrebbe distrarre, condizionare e interrompere il discernimento. Digiunare significa fermarsi per un attimo, **rinunciare a scegliere secondo il proprio tornaconto**, lasciando agire Dio.

 #5 A prepararsi ad affrontare una prova (Ester 4,16)

"Digiunate per me, state senza mangiare e senza bere per tre giorni, notte e giorno; anch'io con le ancelle digiunerò nello stesso modo; dopo entrerò dal re, sebbene ciò sia contro la legge e, se dovrò perire, perirò!"

La regina Ester, per salvare il suo popolo dalla persecuzione, chiede alla sua gente di digiunare. Nella Bibbia, digiunare significa **purificarsi per poter affrontare una prova**, perché ti allena a togliere le distrazioni e ti avvicina a Dio. **Digiunare insieme ad altri, significa sentirsi un cuore solo e un corpo solo**, unito nella difficoltà sia nella preghiera che nella condizione fisica.

### #6 A Fare silenzio e accogliere la Parola (Esodo 34,28)

"Mosè rimase con il Signore quaranta giorni e quaranta notti senza mangiar pane e senza bere acqua. Il Signore scrisse sulle tavole le parole dell'alleanza, le dieci parole."

Lo ha detto anche Gesù: **non di solo pane vive l'uomo,** ma della Parola che esce dalla bocca di Dio. Mosè, rinunciando per un periodo limitato a qualcosa che è addirittura essenziale per vivere, scopre La Parola, quel Bene detto da Dio, quelle **10 parole che danno senso, direzione, gusto alla vita.**

### #7 A coltivare l'umiltà senza apparire (Matteo 6,17-18)

"Tu invece, quando digiuni, profumati la testa e lavati il volto, perché la gente non veda che tu digiuni, ma solo tuo Padre che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà".

Digiunare non è qualcosa che si fa per sembrare migliori, non è una gara né un motivo di vanto, ma un gesto per **liberarsi del "di più",** per **lavorare su se stessi**, per avvicinarsi a Dio nel profondo del cuore, senza maschere.

### #8 A costruire la pace (Isaia 58,6)

"Non è piuttosto questo il digiuno che voglio: sciogliere le catene inique, togliere i legami del giogo, rimandare liberi gli oppressi e spezzare ogni giogo?"

Ogni digiuno, per essere efficace, deve portare a dei frutti, a **dei cambiamenti interiori significativi**. Digiunare significa disintossicarsi da tutto ciò che inquina le nostre relazioni, la nostra capacità di amare. Il digiuno cristiano, accompagnato dalla preghiera e dalla carità, serve a **liberarsi dall'orgoglio, imparare a perdonare e costruire la pace.**

**Ecco la lezione di Papa Francesco:**

**Per la quaresima papa Francesco propone 15 semplici atti di carità che ha citato come manifestazioni concrete d’amore:**

\* 1. Sorridere, un cristiano è sempre allegro!  
\* 2. Ringraziare (anche se non “bisogno” farlo).  
\* 3. Ricordare all’altro quanto lo ami.  
\* 4. Salutare con gioia le persone che vedi ogni giorno.  
\* 5. Ascoltare la storia dell’altro, senza processo, con amore.

\* 6. Stop per aiutare. Stare attento a chi ha bisogno di te.  
\* 7. Animare qualcuno.  
\* 8. Riconoscere i successi e le qualità dell’altro.  
\* 9. Separare ciò che non usi e dare a chi ha bisogno.  
\* 10. Aiutare qualcuno in modo che possa riposare.  
\* 11. Correggere con amore; non tacere per paura.  
\* 12. avere finezze con quelli che sono vicino a te.  
\* 13. Pulire ciò che si è sporcato a casa.  
\* 14. aiutare gli altri a superare gli ostacoli.  
\* 15. Telefonare o visitare + i vostri genitori.

**Il miglior digiuno**

• Digiuno di parole negative e dire parole gentili.  
• Digiuno di malcontento e riempirsi di gratitudine.

• Digiuno di rabbia e riempirsi con mitezza e pazienza.

• Digiuno di pessimismo e riempirsi di speranza e ottimismo.  
• Digiuno di preoccupazioni e riempirsi di fiducia in Dio.  
• Digiuno di denunce e riempirsi con le cose semplici della vita.  
• Digiuno di tensioni e riempirsi con preghiere.  
• Digiuno di amarezza e tristezza e riempire il cuore di gioia.  
• Digiuno di egoismo e riempirsi con compassione per gli altri.

• Digiuno di mancanza di perdono e riempirsi di riconciliazione.  
• Digiuno di parole e riempirsi di silenzio per ascoltare gli altri.