

Lettera 2.2018: verso la Pasqua valorizzando il digiuno

Carissimi,

nell'arco di un tempo brevissimo siamo passati dal Natale alla Quaresima ritrovandoci in un baleno a camminare verso la Pasqua, verso la Celebrazione della Risurrezione di Cristo Signore.

Come di consueto la Chiesa, nostra madre e maestra, ci offre in questo tempo di conversione che è la Quaresima il dolce rimedio della preghiera, dell'elemosina e del digiuno (cfr Mt 6,1-6.16-18).

Vorrei soffermarmi sull'ultimo dei tre, il digiuno, elemento piuttosto trascurato dalla nostra società così opulenta e tanto legata al cibo. Basta vedere quanta cura viene dedicata alla cucina nei programmi televisivi...

Non c'è bisogno di scomodare i padri del deserto per comprendere la preziosità del digiuno quale mezzo per orientare tutto noi stessi, a cominciare dal nostro corpo, verso il Cristo e il suo Vangelo.

Il digiuno tocca qualcosa di vitale. Il cibo è una questione di sopravvivenza, tocca le nostre abitudini più profonde, rivela le nostre dipendenze. Quando si digiuna ci sono dei "miraggi" che si chiamano pane pasta carne caffè vino cioccolato gelati che ci indicano le cose a cui siamo maggiormente attaccati. Solo con l'astinenza ci rendiamo conto fino a che punto siamo legati ai nostri piccoli orari e abitudini. Il digiuno crea, in un certo senso, un vuoto, uno spazio nella nostra anima, nel nostro corpo e nel nostro cuore che Dio occuperà come mai aveva fatto prima.

Papa Francesco nel suo messaggio per questo tempo forte descrive così i benefici del digiuno: *"Il digiuno toglie forza alla nostra violenza, ci disarmava, 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**".*

Il digiuno dal cibo come anche l'astinenza dalle carni ci riporta all'essenziale, ci stimola ad un equilibrio del nostro corpo perché possiamo riconoscere il primato di Dio nella nostra esistenza. Il digiuno ci purifica e ci obbliga al controllo su noi stessi: *mangiamo per vivere e non viviamo per mangiare*. Scopo della nostra esistenza è dare lode a Dio, annunciare il Cristo, sostenere le famiglie attraverso un'alimentazione sobria che ci consente un'adeguata forma fisica in vista dell'apostolato.

Possiamo però intendere il digiuno anche in forma morale aprendo così una diversa prospettiva. Vivendo nei Gruppi il nostro Istituto ha un grande bisogno di **riscoprire il senso della fraternità e della benevolenza reciproca** fra i componenti del gruppo. Ecco allora il digiuno che piace al Signore suggerito da un fratello per la nostra Quaresima insieme:

Digiuna dal giudicare gli altri: scopri Cristo che vive in loro.

Digiuna dal dire parole che feriscono: riempi di frasi che risanano.

Digiuna dall'essere scontento: riempi di gratitudine.

Digiuna dalle arrabbiate: riempi di pazienza.

Digiuna dal pessimismo: riempi di speranza cristiana.

Digiuna dalle preoccupazioni inutili: riempi di fiducia in Dio.

Digiuna dal lamentarti: riempi di stima per quella meraviglia che è la vita.

Digiuna dalle pressioni e insistenze: riempi di una preghiera incessante.

Digiuna dall'amarrezza: riempi di perdono.

Digiuna dal dare importanza a te stesso: riempi di compassione per gli altri.

Digiuna dall'ansia per le tue cose: compromettiti nella diffusione del Regno.

Digiuna dallo scoraggiamento: riempi di entusiasmo nella fede.

Digiuna da tutto ciò che ti separa da Gesù: riempi di tutto ciò che a Lui ti avvicina.

Spirito Santo, che hai condotto Gesù nel deserto, dove Egli ha digiunato per quaranta giorni e quaranta notti, per l'intercessione di Maria SS., Madre di Gesù e Madre nostra, aiutaci a digiunare come vuoi tu.

Possiamo impegnarci in questo tipo di digiuno che ci farà riscoprire la preziosità dei fratelli e delle sorelle che non ci siamo scelti ma che il Signore ci ha posto accanto per dare testimonianza comune che solo l'armonia, la concordia e la benevolenza in Cristo salveranno l'umanità e la renderanno felice.

“La vita di fraternità è difficile perché ci sono i problemi umani, le gelosie, la competitività, le incomprensioni: tante cose che noi tutti abbiamo, tutti, io per primo... La chiacchiera è un atto di terrorismo perché io vado con la bomba in mano, butto la bomba, distruggo il fratello e me ne vado tranquillo. E poi chi risuscita la fama del fratello?” (Papa Francesco agli Stigmatini, 10/2/2018).

Dentro le nostre case, i condomini, le parrocchie e i luoghi comuni dobbiamo essere protagonisti di bene e amore a partire dalla stima che Dio nutre per noi e verso tutti. *Non lasciamoci rubare l'ideale dell'amore fraterno* (Papa Francesco).

Perché non avviare nelle case qualche cenacolo o lectio sulla Parola di Dio oppure la via crucis o la recita del santo Rosario ravvivando la necessità di aggregazione e la ricerca di spiritualità insite nel cuore dell'uomo di oggi? *Non lasciamoci rubare la forza missionaria* (Papa Francesco).

Chiediamo l'intercessione di san Giuseppe, patrono della famiglia e della Chiesa universale, perché le nostre case scoppino d'amore e diventino sempre più chiese domestiche. Preghiamo per le tante vittime di violenza dentro le mura di casa e per figlioli che restano senza genitori...

A Maria, Regina degli Apostoli, a san Paolo e al beato Alberione affidiamo ogni membro dell'Istituto ed in particolare i sofferenti nel corpo e nello spirito.

Vi assicuriamo la nostra preghiera al Maestro divino e ci affidiamo alla vostra. Buon cammino verso la Pasqua, verso la vita nuova del Risorto.

Don Roberto e don Paolo