

ANSELM GRÜN
MICHAEL REEPEN



L'anno liturgico
come terapia

LA QUARESIMA

Il ciclo pasquale è introdotto dalla Quaresima, che dura quaranta giorni e inizia con il Vangelo delle tentazioni di Gesù nel deserto e con il suo sermone: «Il tempo è compiuto e il regno di Dio è vicino; convertitevi e credete al Vangelo» (Mc 1,15). Questi sono i temi centrali della Quaresima. Affrontiamo il nostro deserto e le tentazioni che vi incontriamo e cerchiamo di convertirci e di far entrare Dio nella nostra vita.

Il deserto è il luogo in cui viene a mancare ogni difesa. Siamo soli di fronte a noi stessi, al nostro vuoto interiore, alla nostra impotenza, alla nostra solitudine, alla devastazione intorno a noi e nel nostro cuore. Nel deserto incontriamo i nostri limiti, scopriamo che non possiamo farcela da soli, ma dipendiamo dall'aiuto divino. Nel deserto siamo indifesi, abbiamo tanta sete e fame di ciò che potrebbe mascherare le nostre mancanze.

Cristo ha digiunato nel deserto. Per i cristiani della Chiesa primitiva il digiuno era un modo per affrontare il proprio deserto e attraversarlo con Cristo, per giungere alla fine, come Israele, alla Terra Promessa. Per Israele, i quarant'anni nel deserto furono un periodo di pro-

va, ma anche un periodo in cui era particolarmente sentita la vicinanza di Dio. Un periodo a cui Israele si è dovuto assoggettare per poter entrare maturato e purificato nella Terra Promessa. Cristo ha portato a compimento la permanenza di Israele nel deserto dimostrandoci che anche per noi esiste una legge di vita, che anche per noi il cammino verso la Terra Promessa passa per il deserto.

La Pasqua come attraversamento del Mar Rosso, delle porte della morte, e come ingresso nella «terra della vita nuova», come meta del nostro pellegrinaggio. Durante la Quaresima osiamo addentrarci nel deserto con Cristo. Il digiuno sostiene la nostra esperienza del deserto²¹. Ci toglie tante cose con le quali solitamente riusciamo ad arginare il vuoto e a soddisfare i nostri desideri e le nostre esigenze. Siamo costretti ad affrontare la nostra nudità. E allora sentiamo che non bastiamo a noi stessi, che in noi c'è una fessura attraverso la quale il nulla ci fissa. È da questo nulla che vogliamo proteggerci tappando la fessura con il mangiare e il bere.

Se, con il digiuno, la lasciamo consapevolmente aperta, dal profondo dei nostri abissi affiora ogni sorta di pensieri minacciosi, di sentimenti repressi, di paure. Ci troviamo ad affrontare la nostra realtà più intima, che cioè siamo creature di Dio, che dobbiamo a Dio il nostro essere e che

²¹ Cfr. A. Grün, *Digiunare. Per il corpo e lo spirito*, San Paolo, Cinisello Balsamo (MI) 2003.

senza di lui sprofonderemmo nel nulla. Chi affronta questa realtà acquista la libertà interiore, supera la paura e può gioire del proprio essere, che Dio gli dona giorno per giorno.

Il digiuno rimuove l'involucro che copre i nostri pensieri e sentimenti, cosicché prendiamo coscienza di tutta la rabbia che c'è in noi, delle nostre esigenze e dei nostri desideri insoddisfatti. Il digiuno ci mostra il fondamento della nostra vita e del nostro benessere. Siamo in pace con Dio e di buon umore soltanto quando abbiamo abbastanza da mangiare e da bere? La nostra devozione è soltanto una proiezione del nostro benessere su Dio, o la nostra vita ha altre basi, attinge ad altre fonti? Il digiuno ci guida a quelle fonti in cui lo Spirito di Dio sgorga in noi. Ci conduce alla nostra impotenza, cosicché non ci aspettiamo nulla da noi stessi e tutto da Dio. Non possiamo colmare da soli le nostre lacune, soltanto Dio può farlo.

La Chiesa antica attribuisce però al digiuno anche altri effetti. Rende l'uomo permeabile a Dio. Libera il corpo da ogni inutile zavorra, cosicché dimagrisce. Elimina le cellule troppo vecchie o malate e stimola la formazione di nuove. Rigenera il corpo e quindi anche l'anima. Non per nulla la Quaresima è collocata all'inizio della primavera. Si elimina il grasso accumulato nel periodo invernale. Così come la natura, in inverno, riduce al minimo ogni attività vitale per potersi rigenerare e sbocciare di nuovo in primavera, così anche l'uomo, con il digiuno, deve

lasciar morire tutto il superfluo per poter rinascere giovane e fresco.

I cristiani collegano quest'effetto puramente naturale del digiuno all'opera di Cristo. Cristo si reca nel deserto e digiuna per poi mettersi al lavoro con maggior vigore e comunicare agli uomini la vicinanza di Dio. Compiuta la sua opera, scende nel sepolcro, nella morte, per riprendersi e risorgere trasformato. Il digiuno intende prepararci alla vita nuova di Cristo. Lavora il campo del nostro corpo per la semina di Dio.

La liturgia definisce la Quaresima un tempo di grazia: «Ecco ora il momento favorevole, ecco ora il giorno della salvezza» (2Cor 6,2).

Dovremmo vivere più vigili e consapevoli del solito, liberarci da ogni negligenza e attendere la santa Pasqua nella gioia dello Spirito Santo, come dice Benedetto nella sua *Regola*. La Quaresima vuole rendere il nostro corpo, la nostra anima, la terra intera ricettivi alla vita divina che irromperà a Pasqua. Perciò l'inno della vigilia canta:

Ascoltate il monito delle Scritture:
questo è il tempo della grazia!
Paolo ci dice:
questa è l'ora della nostra salvezza,
non ricevete invano la grazia divina.
Viva sobriamente il corpo,
sia vigile e puro lo spirito,
perché questo tempo
ci introduca alla risurrezione.

Per sanare il mondo, Dio creò questi giorni.
Ora noi ne vediamo i segni,
la Terra ne diviene immagine qui;
perché, l'anno seguendo il suo corso
dopo il gelo e la notte dell'inverno,
la primavera prepara la terra per Pasqua²².

Nelle prime settimane di Quaresima, al centro c'è l'uomo, che nel digiuno affronta le proprie mancanze e nella rinuncia vuole verificare la propria libertà interiore. Nel sacramento della riconciliazione si concretizza la sua volontà di conversione ed espiazione; esprime tutto quanto è affiorato in lui. Questo fa bene alla sua anima e lo libera da ogni zavorra interiore.

²² Dal cosiddetto *Breviario di St. Ottilien* a uso dei monasteri di lingua tedesca, di cui non mi risulta esista una traduzione ufficiale in italiano (*ndt*).