

Canto che accompagna l'esposizione dell'Eucaristia

PREGHIERA QUOTIDIANA PER DISPORCI AGLI ESERCIZI SPIRITUALI

Dio Padre, ti lodiamo e ti ringraziamo per questo tempo di Esercizi Spirituali.

Vogliamo capire meglio la tua paternità e il tuo modo di agire.

Signore Gesù Cristo, portaci con te nel deserto e nel silenzio del rapporto col Padre; rivelaci la strada del tuo amore che porta all'unità tra noi e con tutti.

Spirito Santo, suggeriscimi tu le parole per parlare con il Signore Gesù e con i fratelli e le sorelle che con me condividono la vita.

Dio Trinità, sorprendici coi tuoi doni in questa occasione di Grazia. Amen.

Ascoltiamo la Parola di Dio: dal Vangelo secondo Giovanni (4,5-42)

Gesù giunse a una città della Samaria chiamata Sicar, vicina al terreno che Giacobbe aveva dato a Giuseppe suo figlio: qui c'era un pozzo di Giacobbe. Gesù dunque, affaticato per il viaggio, sedeva presso il pozzo. Era circa mezzogiorno. Giunse una donna samaritana ad attingere acqua. Le dice Gesù: «**Dammi da bere**». I suoi discepoli erano andati in città a fare provvista di cibi. Allora la donna samaritana gli dice: «**Come mai tu, che sei giudeo, chiedi da bere a me, che sono una donna samaritana?**». I Giudei infatti non hanno rapporti con i Samaritani. Gesù le risponde: «**Se tu conoscessi il dono di Dio e chi è colui che ti dice: "Dammi da bere!", tu avresti chiesto a lui ed egli ti avrebbe dato acqua viva**». Gli dice la donna: «**Signore, non hai un secchio e il pozzo è profondo; da dove prendi dunque quest'acqua viva? Sei tu forse più grande del nostro padre Giacobbe, che ci diede il pozzo e ne bevve lui con i suoi figli e il suo bestiame?**». Gesù le risponde: «**Chiunque beve di quest'acqua avrà di nuovo sete: ma chi berrà dell'acqua che io gli darò, non avrà più sete in eterno. Anzi, l'acqua che io gli darò diventerà in lui una sorgente d'acqua che zampilla per la vita eterna**». Gli dice la donna «**Signore, dammi quest'acqua, perché io non abbia più sete e non continui a venire qui ad attingere acqua**». Le dice: «**Va' a chiamare tuo marito e ritorna qui**». Gli risponde la donna: «**Io non ho marito**». Le dice Gesù: «**Hai detto bene: "Io non ho marito". Infatti hai avuto cinque mariti e quello che hai ora non è tuo marito; in questo hai detto il vero**». Gli replica la donna: «**Signore, vedo che tu sei un profeta! I nostri padri hanno adorato su questo monte; voi invece dite che è a Gerusalemme il luogo in cui bisogna adorare**». Gesù le dice: «**Credimi, donna, viene l'ora in cui né su questo monte né a Gerusalemme adorerete il Padre. Voi adorate ciò che non conoscete, noi adoriamo ciò che conosciamo, perché la salvezza viene dai Giudei. Ma viene l'ora – ed è questa – in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità; così infatti il Padre vuole che siano quelli che lo adorano. Dio è spirito, e quelli che lo adorano devono adorare in spirito e verità**». Gli rispose la donna: «**So che deve venire il Messia, chiamato Cristo: quando egli verrà, ci annuncerà ogni cosa**». Le dice Gesù: «**Sono io, che parlo con te**». In quel momento giunsero i suoi discepoli e si meravigliavano che parlasse con una donna. Nessuno tuttavia disse: «**Che cosa cerchi?**», o: «**Di che cosa parli con lei?**». La donna intanto lasciò la sua anfora, andò in città e disse alla gente: «**Venite a vedere un uomo che mi ha detto tutto quello che ho fatto. Che sia lui il Cristo?**». Uscirono dalla città e andavano da lui. Intanto i discepoli lo pregavano: «**Rabbì, mangia**». Ma egli rispose loro: «**Io ha da mangiare un cibo che voi non conoscete**». E i discepoli si domandavano l'un l'altro: «**Qualcuno gli ha forse portato da mangiare?**». Gesù disse loro: «**Il mio cibo è fare la volontà di colui che mi ha mandato e compiere la sua opera. Voi non dite forse: "Ancora quattro mesi e poi viene la mietitura"? Ecco, io vi dico: alzate i vostri occhi e guardate i campi che già biondeggiano per la mietitura. Chi miete riceve il salario e raccoglie frutto per la vita eterna, perché chi semina gioisca insieme a chi miete. In questo infatti si dimostra vero il proverbio: uno semina e l'altro miete. Io vi ho mandati a mietere ciò per cui non avete faticato; altri hanno faticato e voi siete subentrati nella loro fatica**». Molti Samaritani di quella città credettero in lui per la parola della donna, che testimoniava: «**Mi ha detto tutto quello che ho fatto**». E quando i Samaritani giunsero da lui, lo pregavano di rimanere da loro ed egli rimase là due giorni. Molti di più credettero per la sua parola e alla donna dicevano: «**Non è più per i tuoi discorsi che noi crediamo, ma perché noi stessi abbiamo udito e sappiamo che questi è veramente il salvatore del mondo**».

Rispondiamo alla Parola di Dio con il Salmo 42

Come la cerva anela ai corsi d'acqua, così l'anima mia anela a te, o Dio.

L'anima mia ha sete di Dio, del Dio vivente: quando verrò e vedrò il volto di Dio?

Le lacrime sono il mio pane giorno e notte, mentre mi dicono sempre: «Dov'è il tuo Dio?».

Questo io ricordo e l'anima mia si strugge: avanzavo tra la folla, la precedevo fino alla casa di Dio, fra canti di gioia e di lode di una moltitudine in festa.

Perché ti rattristi, anima mia, perché ti agiti in me?

Spera in Dio: ancora potrò lodarlo, lui, salvezza del mio volto e mio Dio.

In me si rattrista l'anima mia; perciò di te mi ricordo, dalla terra del Giordano e dell'Ermon, dal monte Misar.

Un abisso chiama l'abisso al fragore delle tue cascate; tutti i tuoi flutti e le tue onde sopra di me sono passati.

Di giorno il Signore mi dona il suo amore e di notte il suo canto è con me, preghiera al Dio della mia vita.

Dirò a Dio: «Mia roccia! Perché mi hai dimenticato? Perché triste me ne vado, oppresso dal nemico?».

Mi insultano i miei avversari quando rompono le mie ossa, mentre mi dicono sempre: «Dov'è il tuo Dio?».

Perché ti rattristi, anima mia, perché ti agiti in me?

Spera in Dio: ancora potrò lodarlo, lui, salvezza del mio volto e mio Dio.

Meditazione di don Giacomino Piana

Il complesso narrativo e dialogico di *Gv* 4,1-42 è una delle pagine evangeliche più ispirate e profonde;¹ si avverte chiaramente che l'Evangelista lo cura in modo particolare. Collocato dopo il colloquio con Nicodemo, dà occasione al lettore attento di riflettere a quali condizioni Gesù si rivela. Nicodemo, anche se cerca Gesù con retta intenzione e con spirito religioso (*Gv* 3,2), è ancora legato al pregiudizio giudaico di «cosa fare» per avere la vita eterna; e alla rivelazione di Gesù che gli dice che per entrare nel regno di Dio è necessaria una rinascita «dall'alto», non sa intervenire che con una domanda banale e goffa (3,4), e con un'altra («come può avvenire questo?») che lascia incerti se egli abbia aderito veramente a quello che in seguito Gesù afferma e che per l'Evangelista ha un'importanza estrema (3,10-15).

Nel colloquio con la Samaritana si avverte subito l'intento di Gesù: condurre alla fede la donna, e lo fa con una delicatezza estrema; e questa accoglie il Maestro, passando gradatamente dallo stupore, alla stima, e finalmente alla fede entusiasta e contagiosa, tanto che spinge a Gesù tutti i suoi concittadini.

Ma seguiamo attentamente il testo.

«Doveva passare per la Samaria»

Commenta don Mazzolari: «Anche nell'incontro con Zaccheo... si legge che Gesù "doveva passare per quella via". La carità ha le sue strade obbligate, le più ardue, le più folli strade... Quaggiù non conosco niente di più libero e di più vincolante dell'amore!... Gesù ha una predilezione per i Samaritani... Il lebbroso che torna a dir grazie al Signore, appena s'accorge di essere guarito, è un samaritano. Samaritano è il viandante che soccorre l'uomo caduto in mano ai predoni. Samaritana è la donna che Gesù attende presso il pozzo di Giacobbe,,».²

Gesù è solo, perché, precisa Giovanni, gli Apostoli sono andati in città per comprare i viveri. È mezzogiorno ed è stanco per il viaggio. E siede così, con semplicità, presso il pozzo: «un muretto serve da spalliera al pozzo, difende il pozzo, fa riposare il Signore... E Gesù si riposa e attende. La pazienza dell'amore riposa l'amore».³

Una donna di Samaria viene ad attingere acqua... Ed è Gesù stesso che prende l'iniziativa e rompe il silenzio. Niente di più umano che la domanda: «Dammi da bere».

«Gesù – scrive Mollat – mendica un sorso d'acqua. È qui evidente uno di quei tratti di umanità che caratterizzano il più teologico degli Evangelii, questo Vangelo del Verbo fatto carne, dove le più alte rivelazioni e i miracoli più spettacolari partono sempre dai più umili bisogni degli uomini».⁴

La donna gli manifesta la sua sorpresa. Un giudeo e tanto meno un Rabbì non poteva scendere così in basso da parlare «da solo» con una donna, tanto più se Samaritana, figlia di quel popolo odiato dai Giudei come adultero e apostata.

Però la stessa sorpresa suscita già in lei un certo interesse per quest'uomo: «È un giudeo, sì, ma se non ha difficoltà a parlare con me e mi chiede da bere, dev'essere diverso dagli altri giudei, tanto più che è un Rabbì...».

Gesù ha chiesto veramente acqua da bere, perché ha veramente sete; però a questo punto il colloquio prende una piega insospettata. Gesù risponde, pronunciando delle parole misteriose, che portano di colpo il discorso a un livello elevato. «Sono parole di rivelazione che, come nel colloquio con Nicodemo (3,3), accennano al tema che sarà sviluppato in seguito. Magistrale è il trapasso dalla situazione esterna all'incontro interiore dell'uomo con il Rivelatore».⁵

Gesù le rispose, dicendo: «*Se tu conoscessi il dono di Dio, e chi è colui che ti dice: "dammi da bere", lo avresti pregato tu, ed egli ti avrebbe dato l'acqua viva*». In questa struttura di cinque membri, l'espressione «*se tu conoscessi il dono di Dio*» è in parallelo con la sentenza «*ti avrebbe dato l'acqua viva*». Perciò il dono di Dio consiste nel dono dell'acqua viva fatto da Gesù. «Il dono di Dio, precisa Ignace de la Potterie, è scoprire chi è Gesù: questa progressiva scoperta del mistero di Gesù, *questa profonda conoscenza di ciò che egli è, in definitiva, è proprio questo il dono di Dio, il dono dell'acqua viva*»⁶

La donna è colpita dalle parole di Gesù, ma non ne ha afferrato il senso profondo. Ode l'offerta di Gesù di darle «*acqua viva*», ma la fraintende in un significato naturale terreno. È lo stesso equivoco in cui è caduto Nicodemo (3,4). Tuttavia si rivolge rispettosamente allo straniero, chiamandolo «Signore» e gli domanda «dove» egli possa attingere l'acqua senza recipiente.

«Per l'Evangelista è importante quest'interrogativo sul "dove" (gr. "pothen"); l'abbiamo già trovato, messo lì quasi di sfuggita, eppure con un profondo significato, nel racconto di Cana (2,9) e nel colloquio con Nicodemo (3,8); il suo pieno significato viene svelato in 7,27ss, come in 8,14, in 9,29s, e 19,9.⁷ E l'interrogativo è: "dove" proviene il Rivelatore e dove provengono i suoi doni? Giovanni risponde che gli uomini lo sanno (7,28), ma in senso esteriore, terreno (cf 6,42) eppure "non sanno" (8,14); difatti non conoscono la sua vera origine celeste, e restano perplessi davanti alla sua apparizione e alla sua rivelazione (19,9). A colui invece che lo ascolta con fede, Gesù svela che egli e i suoi doni vengono "dall'alto" (3,3.7.31), "dal cielo" (3,31 ss). Così il lettore cristiano sa già "*donde*" Gesù ha l'acqua viva».⁸

La donna continua con una domanda che tenta di scrutare il mistero di Gesù: «*Sei tu forse più grande del nostro padre Giacobbe?*». È un altro passo avanti che la Samaritana fa e che dice la sua disponibilità ad accogliere ciò che quest'uomo misterioso sta per dirle.

Allora Gesù si spiega più chiaramente: non si tratta dell'acqua di questo pozzo: «*chi beve di quest'acqua avrà ancora sete, ma chi berrà dell'acqua che io gli darò non avrà più sete in eterno; anzi, aggiunge, l'acqua che io gli darò diventerà in lui una sorgente d'acqua zampillante per la vita eterna*» (4,13-14).

Se teniamo presente il passo parallelo di Gv 6,35 («*Io sono il pane della vita; chi viene a me non avrà più fame e chi crede in me non avrà più sete*»), comprendiamo che, per l'Evangelista Giovanni, «Gesù dona già adesso l'acqua della salvezza e il pane di vita eterna a tutti quelli che credono il Lui».⁹

È necessario dunque assimilare la parola di Lui, entrare in comunione con la sua persona. E quest'acqua viva, fatta assimilare dallo Spirito, diventerà fonte d'acqua zampillante per la vita eterna, cioè la parola di Gesù, vissuta, e la comunione viva con la sua persona condurrà alla vita eterna.¹⁰

La donna, come Nicodemo, persiste nell'equivoco e pensa a un'acqua magica che le risparmi la fatica di venire ad attingere al pozzo ogni giorno.

A questo punto Gesù cambia registro e fa capire che egli conosce molto bene colei che parla con Lui (4,15-18). Questo entrare di Gesù nella vita privata della donna e la premura dimostrata per lei non ha, osserva Schnackenburg, in primo luogo lo scopo di distoglierla dal suo comportamento peccaminoso, bensì di renderla più atta a ricevere la sua rivelazione. Egli vuole portare la Samaritana alla fede in Lui (cf vv. 19.26.29), e, certo, in questo modo provocare anche nella vita di lei una svolta decisiva (cf 3,21).¹¹

Colpita dalle parole di Gesù, la Samaritana fa la sua prima professione di fede: «*Signore, vedo che sei un profeta!*». E continua, ponendo a Gesù l'antica questione, oggetto di discussione tra i giudei e i samaritani, sul vero luogo dell'adorazione di Dio. La domanda non è fatta per stornare il discorso dalla sua vita privata, certamente poco onorata, come pensano alcuni;¹² ma piuttosto per continuare il colloquio con Gesù e discutere con lui una questione religiosa. Osserva Schnackenburg: «Per l'Evangelista non conta la reazione psicologica della donna, ma solo il suo crescere nella fede».¹³

Adorare Dio in spirito e verità (4,20-24)

Gesù con un'espressione piena di tenerezza («*credimi, o donna*») invita ora la Samaritana a una fede piena e autentica in lui, e le rivela che, anche se i giudei hanno una prerogativa nella storia della salvezza (v.22), «*Viene l'ora ed è adesso, in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità, perché anche il Padre cerca che tali siano i suoi adoratori. Dio è spirito e coloro che lo adorano devono adorarlo in spirito e verità*» (4,23s).

Sì, perché a quanti accolgono la Parola che era nel seno del Padre e che, diventata «carne», ha preso dimora in noi, ha dato il potere di diventare figli di Dio (cf Gv 1,1-8; I Gv 3,1s). Perciò, giustamente osserva Schnackenburg, non si tratta di «comprendere questa espressione in senso spiritualistico, come se Gesù volesse contrapporre al luogo esterno del culto un'adorazione di Dio puramente interiore, radicata nello spirito dell'uomo». Ma, aggiunge, «dopo il colloquio con Nicodemo il senso migliore di questa affermazione di Gesù è che i veri adoratori “in spirito e verità” sono generati dallo Spirito (cf 3,3-8). L'uomo terreno da solo non può avere accesso a Dio e al suo regno celeste (cf 3,31); anche per pregare efficacemente egli deve ricevere da Dio una particolare capacità, essere riempito del suo Spirito. Nel vero culto avviene un incontro con Dio che da Dio stesso è reso benevolmente possibile agli uomini».¹⁴

La vera adorazione nello Spirito, perciò, è possibile soltanto nella comunione con Gesù. Lo stesso suo Corpo trasfigurato è il tempio santo di Dio e in esso avviene il vero culto (2,21). E sotto questo aspetto, l'espressione dell'Evangelista Giovanni «in Spirito» è affine a quella tipica paolina «in Cristo Gesù».

«Il nuovo culto, aggiunge ancora Schnackenburg, non è né un servizio reso solo con le labbra, né un'adorazione di Dio puramente interiore. Il sacrificio cruento è abolito, tuttavia il culto esteriore non è svalutato del tutto, ma è mantenuto in modo sacramentale spiritualizzato a un livello più alto. La nuova vittima ora è la carne e il sangue trasfigurato del Signore glorioso (cf 6,51-62). Ma soprattutto questa adorazione deve portar frutto nell'adempimento dei comandamenti, nella pratica del comandamento della carità dato da Gesù (13,35). La vera adorazione esige anche che “si faccia verità” (cf 3,21; I Gv 1,6)».¹⁵

Eccoci ormai al vertice del colloquio di Gesù con la Samaritana: «*Gli dice la donna: so che viene il Messia, che è chiamato Cristo; quando verrà lui, ci annuncerà ogni cosa*». Le dice Gesù:

«*Sono Io, Io che parlo con te*» (4,25-26). Quella Parola che «in principio era rivolta verso Dio, il Padre» (Gv 1,1), si rivolge ora alla donna di Samaria. E la conquista. Ed essa «*lasciò lì la sua brocca (particolare delizioso, sottolinea il Garofalo) e corse in città a dire alla gente: “Venite a vedere un uomo che mi ha detto tutto quello che io ho fatto. Che sia lui il Cristo?”*». Allora (i Samaritani) *uscirono dalla città e vennero a Lui*» (4,28-29). Esci anche tu dalla tua città, da te stesso, sembra dirti l'Evangelista, e vieni da Lui che continua a ripeterti: «*Chi ha sete venga a me e beva chi crede in me; come dice la Scrittura, fiumi di acqua viva sgorgeranno dal suo seno*» (Gv 7,37).

Perché anche Lui ha sete di te. Ha chiesto da bere a una donna di Samaria: dal racconto di Giovanni capisci che tipo di sete sia la sua. Se l'è portata dietro per tutta la vita, tanto che la sua ultima domanda sulla croce è stata «*Ho sete!*». Lasciati conquistare da Lui, placa la sua sete!. È innamorato di te!...

TRACCIA PER LA REVISIONE DI VITA di don Giacomino Piana

Vedere Gli incontri di Gesù con gli uomini e le donne del suo tempo non sono mai banali. Egli legge nel profondo dell'animo di ogni suo interlocutore: a tutti chiede di essere veri uomini e vere donne. Dopo aver attentamente meditato l'incontro stupendo di Gesù al pozzo di Giacobbe con la donna della Samaria, come ci viene narrato da Giovanni, proviamo a riflettere sulla nostra vita con l'aiuto delle seguenti domande: *La Samaria è il luogo del disagio, della differenza sociale, del dolore, della marginalità. Gesù «doveva» passare di là. Ad imitazione del Maestro, mi sento chiamato a passare per la strada dell'amore, a seguire il passo di chi fa più fatica?*

Gesù «mendica» un sorso d'acqua. «Dammi da bere», chiede alla donna che sta attingendo acqua dal pozzo. Ad imitazione del Maestro, mi sento anch'io «assetato», bisognoso degli altri, disposto a chiedere aiuto anche a chi è così diverso da me?

Che cosa significa per me adorare il Padre «in spirito e verità»? Sono più importanti i riti esteriori o il crescere nella fede e l'adesione sincera alla persona di Gesù?

Mi lascio «conquistare» da Gesù, oppure oppongo resistenza?

Giudicare Apriamoci all'ascolto della voce dello Spirito che parla dentro di noi. Richiamiamo situazioni e brani evangelici e lasciamoci giudicare e illuminare.

Agire A quale cammino di conversione sento che Dio, oggi, mi chiama?

papa Benedetto XVI alla recita dell'Angelus del 24.02.2008

La liturgia ripropone quest'anno uno dei testi più belli e profondi della Bibbia: il dialogo tra Gesù e la

Samaritana (cfr Gv 4,5-42). Sant'Agostino [...] era giustamente affascinato da questo racconto, e ne fece un commento memorabile. È impossibile rendere in una breve spiegazione la ricchezza di questa pagina evangelica: occorre leggerla e meditarla personalmente, immedesimandosi in quella donna che, un giorno come tanti altri, andò ad attingere acqua dal pozzo e vi trovò Gesù, seduto accanto, "stanco del viaggio", nella calura del mezzogiorno. "Dammi da bere", le disse, lasciandola molto stupita: era infatti del tutto inconsueto che un giudeo rivolgesse la parola a una donna samaritana, per di più sconosciuta. Ma la meraviglia della donna era destinata ad aumentare: Gesù parlò di un'"acqua viva" capace di estinguere la sete e diventare in lei "sorgente di acqua che zampilla per la vita eterna"; dimostrò inoltre di conoscere la sua vita personale; rivelò che era giunta l'ora di adorare l'unico vero Dio in spirito e verità; e infine le confidò – cosa rarissima – di essere il Messia.

Tutto questo a partire dall'esperienza reale e sensibile della sete. Il tema della sete attraversa tutto il Vangelo di Giovanni: dall'incontro con la Samaritana, alla grande profezia durante la festa delle Capanne (Gv 7,37-38), fino alla Croce, quando Gesù, prima di morire, disse per adempiere la Scrittura: "Ho sete" (Gv 19,28). La sete di Cristo è una porta di accesso al mistero di Dio, che si è fatto assetato per dissetarci, così come si è fatto povero per arricchirci (cfr 2Cor 8,9). Sì, Dio ha sete della nostra fede e del nostro amore. Come un padre buono e misericordioso desidera per noi tutto il bene possibile e questo bene è Lui stesso. La donna di Samaria invece rappresenta l'insoddisfazione esistenziale di chi non ha trovato ciò che cerca: ha avuto "cinque mariti" ed ora convive con un altro uomo; il suo andare e venire dal pozzo per prendere acqua esprime un vivere ripetitivo e rassegnato. Tutto però cambiò per lei quel giorno, grazie al colloquio con il Signore Gesù, che la sconvolse a tal punto da indurla a lasciare la brocca dell'acqua e a correre per dire alla gente del villaggio: "Venite a vedere un uomo che mi ha detto tutto quello che ho fatto. Che sia forse il Messia?" (Gv 4,28-29).

Cari fratelli e sorelle, anche noi apriamo il cuore all'ascolto fiducioso della parola di Dio per incontrare, come la Samaritana, Gesù che ci rivela il suo amore e ci dice: il Messia, il tuo salvatore "sono io, che ti parlo" (Gv 4,26).

Per approfondire

Perché rinunciare al cibo? E' l'ascesi del bisogno che educa il desiderio.

di Enzo Bianchi

Ogni anno, con il giungere della Quaresima nello spazio ecclesiale, risuonano sempre più rari gli inviti al digiuno nonostante **i testi liturgici continuino a mettere davanti a Dio una prassi di digiuno che i cristiani ormai non sentono più come necessaria**. Qualcuno, poi chiede digiuno televisivo, astensione dagli spettacoli ecc. Così una prassi vissuta già da Israele, riproposta da Cristo, accolta dalla grande tradizione ecclesiale, è sempre meno presente, non più richiesta...

Eppure, **per ritrovare la propria verità**, quella verità umana che con la grazia diventa la verità cristiana, occorre pensare, pregare, condividere i beni, conoscere il male che ci abita, ma **anche il digiunare quale disciplina dell'oralità**.

Il mangiare appartiene al registro del desiderio, deborda la semplice funzione nutritiva per rivestire rilevanti connotazioni affettive e simboliche.

L'uomo, in quanto uomo, non si nutre di solo cibo, ma di parole e gesti scambiati, di relazioni di amore, cioè di tutto ciò che dà senso alla vita nutrita e sostenuta dal cibo. Il mangiare del resto avviene insieme, in una dimensione di convivialità, di scambio. L'oralità è connessa alle dimensioni del "mangiare", del "parlare", del "baciare", dunque alle dimensioni biologica, comunicativa e affettiva dell'esistenza umana e per questo **ci rinvia alla totalità della persona che "vive" di queste dimensioni**.

Il digiuno svolge così la fondamentale funzione di **farci sapere qual è la nostra fame**, di che cosa viviamo, di che cosa ci nutriamo, e di **ordinare i nostri appetiti intorno a ciò che è veramente centrale**.

E tuttavia sarebbe profondamente ingannevole pensare che il digiuno - nella varietà di forme e gradi che la tradizione cristiana ha sviluppato: digiuno totale, astinenza dalle carni, assunzione di cibi vegetali o soltanto di pane e acqua - sia sostituibile con qualsiasi altra mortificazione o privazione.

Il mangiare rinvia al primo modo di relazione del bambino con il mondo esterno: il bambino non si nutre solo del latte materno, ma inizialmente conosce l'indistinzione fra madre e cibo; quindi si nutre delle presenze che lo attorniano: egli "mangia", introietta voci, odori, forme, visi e così, pian piano, si edifica la sua personalità relazionale e affettiva. **Questo significa che la valenza simbolica del digiuno è assolutamente**

peculiare e che esso non può trovare degli "equivalenti" in altre forme di ascesi che, rivestendo altre valenze simboliche, non possono svolgere la sua funzione.

Gli esercizi ascetici non sono interscambiabili. **Con il digiuno noi impariamo a conoscere e a moderare i nostri tanti appetiti attraverso la moderazione dell'appetito fondamentale e vitale: la fame, e impariamo a disciplinare le nostre relazioni con gli altri, con la realtà esterna e con Dio, relazioni sempre tentate di voracità.**

Il digiuno è ascesi del bisogno ed educazione del desiderio. Solo un cristianesimo insipido e stolto che si comprende sempre più come morale sociale può liquidare il digiuno come sostanzialmente irrilevante e pensare che qualsiasi privazione di cose superflue (dunque non vitali come il mangiare) possa essergli sostituita. Questa è una tendenza docetica che rende "apparente" la creaturalità umana e che dimentica sia lo spessore del corpo sia il suo essere tempio dello Spirito santo.

In verità **il digiuno è la forma con cui il credente confessa la fede nel Signore con il suo stesso corpo, è antidoto alla riduzione intellettualistica della vita spirituale o alla sua confusione con lo psicologico.**

Certamente, poiché il rischio di fare del digiuno un'opera meritoria, una performance ascetica è presente, la tradizione cristiana ricorda che **esso deve avvenire nel segreto, nell'umiltà, con uno scopo preciso:** la giustizia, la condivisione, l'amore per Dio e per il prossimo (Is 58,47;Mt 6,1-18).

Ecco perché la tradizione cristiana è molto equilibrata e sapiente su questo tema: "Il digiuno è inutile e anche dannoso per chi non ne conosce i caratteri e le condizioni" (Giovanni Crisostomo); "È meglio mangiare carne e bere vino piuttosto che divorare con la maldicenza i propri fratelli" (Abba Iperechio); "Se praticate l'ascesi di un regolare digiuno, non inorgoglitevi. Se per questo vi insuperbite, piuttosto mangiate carne, perché è meglio mangiare carne che gonfiarsi e vantarsi" (Isidoro il Presbitero).

Sì, **noi siamo ciò che mangiamo**, e il credente non vive di solo pane, ma soprattutto della Parola e del Pane eucaristici della vita divina: **una prassi personale ed ecclesiale di digiuno**, come quello quaresimale, fa parte della sequela di Gesù che ha digiunato (Mt 4,2), è obbedienza al Signore che ha chiesto ai suoi discepoli la preghiera e il digiuno (Mt 6,16-18, 9, 15;Mc 9,29;cf At 13,2-3; 14,23), è confessione di fede fatta con il corpo, è pedagogia che porta la totalità della persona all'adorazione di Dio (e si noti che l'etimologia di "adorare" contiene il rimando alla bocca, *os-oris*, alla dimensione dell'oralità).

In un tempo in cui **il consumismo ottunde la capacità di discernere tra veri e falsi bisogni**; in un tempo in cui lo stesso digiuno e le terapie dietetiche divengono oggetto di business, in cui pratiche orientali di ascesi ripropongono il digiuno, e la Quaresima è letta come l'equivalente del Ramadan musulmano, il cristiano ricordi il fondamento antropologico e la specificità cristiana del digiuno: esso è in relazione alla fede perché fonda la domanda: **"Cristiano, di che cosa vivi?"**.

PREGHIERA PER LA COMUNITÀ PASTORALE

Padre, ti ringraziamo perché ci hai chiamati a formare questa comunità.
Gesù, insegnaci ad amarti come Tu ci hai amati, a conoscerci, ed aiutarci fra noi.
Spirito Santo, guidaci a vivere il Battesimo con le virtù cristiane e la preghiera.
Santi Gottardo e Giovanni Paolo II, pregate per noi.

Intercessioni

Signore Gesù, illumina quanti reggono le sorti dei popoli: abbiano il coraggio di scegliere la via del dialogo e della giustizia, respingendo ogni logica di dominio e di vendetta.

Signore Gesù, accarezza il dolore delle vittime della violenza, dei rifugiati, degli orfani di guerre tutte insensate: trovino consolazione nella tenerezza di Dio e nella solidarietà dei fratelli.

Signore Gesù, fa' che nessun popolo osi più alzare la spada contro un altro popolo.

L'urlo "Ti dono la vita" vinca sulla follia del mettere a morte.

Pregiere per le proprie necessità personali e familiari.

Padre nostro

Canto per la riposizione dell'Eucarestia