

DIGIUNO E SCAMBIO DELLA CENA

Nel digiuno ciascuno inaugura la sua lotta contro i vizi, quei nemici dell'anima che vogliono distoglierlo dalla sua concentrazione in Dio. Dice Giovanni Kolobos: «Se un re vuol prendere una città nemica, comincia a tagliarle i rifornimenti d'acqua e viveri; quando è alla fame, quella s'arrende. Vale anche per le passioni della carne. Quando ciascuno comincia una campagna contro le passioni digiunando e affamandole, quelle nemiche dell'anima diventano impotenti».

La lotta che ciascuno inaugura contro i suoi nemici comincia, nel digiuno, con la presa di contatto.

Nel digiuno scopro anzitutto chi sono i miei avversari. Mangiando e bevendo il giusto, posso già renderne impotenti parecchi. La noia e la vacuità che abitano nel profondo del mio cuore non possono più rialzare la testa.

Nel digiuno ritrovo me stesso, scopro chi sono i nemici della mia anima e ciò che dentro di me mi tiene in suo potere.

Discutendo sul digiuno, qualcuno sostiene che assai meglio sarebbe non digiunare affatto ed essere di buon umore, piuttosto che digiunare e diventare un peso per gli altri, dato che si sarebbe sempre di cattivo umore; ma qualcun'altro ribatte che per lui è un sofisma.

Se evitiamo il malumore soltanto perché mangiamo e beviamo bene, allora non impariamo mai a conoscerci. Posso essere di buon umore soltanto se mangio e bevo?

Ma allora, su che si basa la mia pace interiore?

Cosa mi fa essere di buon umore? Posso essere in pace con me stesso e con Dio soltanto se soddisfo i miei bisogni di mangiare e bere?

Sicuramente non è bello che ci neghiamo ogni soddisfazione nel cibo e diventiamo indigeribili per gli altri. Ma proprio niente di tutto di ciò accade nel digiuno. Digiunando, si tratta piuttosto di scoprire dentro di me cosa veramente mi sostiene, cosa mi fa andare avanti, di cosa veramente vivo. Se, digiunando, scopro d'avere fra le mani soltanto dei surrogati di pace, i quali spesso m'anestetizzano o mi rendono cieco, allora arrivo a conoscere la mia più intima verità. Nel digiuno strappo via ciò che ricopre il bailamme di pensieri e sentimenti che son dentro di me.

E allora posso far venire a galla ciò che veramente ho dentro, i miei pensieri più reconditi e le mie voglie, le mie bramosie, quei pensieri che tutto fanno ruotare attorno a me stesso, al mio successo, ai miei averi, alla mia salute, all'approvazione degli altri e quegli altri miei sentimenti che possono essere la collera, la durezza, l'insoddisfazione.

Le vecchie ferite, che l'attività o un autoconsolatorio mangiare e bere camuffavano, anche se magari a stento, adesso si riaprono. Tutto il represso vien reso manifesto.

Il digiuno mi mette davanti ciò che io sono.

Mi fa vedere ciò che mi minaccia e mi mostra dove devo concentrare la battaglia.