



LA QUARESIMA E LA DIETA

Ci troviamo all'inizio della Quaresima. La Quaresima è il tempo che ci aiuta a ricordare chi siamo: «Ricordati che sei polvere e polvere ritornerai». Inoltre, la Quaresima è un tempo di impegno e serietà: «Convertiti e credi nel Vangelo».

Purtroppo, ancora oggi, per qualcuno non è chiaro cosa è la Quaresima, perché questo tempo liturgico si vive come un tempo nel quale si può fare una buona dieta e quindi, si pretende di prendere due piccioni con una fava.

Orbene, una dieta è finalizzata a perdere peso. Si può fare una dieta per motivi di salute, per estetica o per vanità.

Invece, il digiuno quaresimale, come tutti i digiuni proposti dalla Chiesa, ha come finalità il farci perdere peso davanti a Dio. Perdere peso per essere leggeri e poter avvicinarci di più a Dio. Quindi, si ricorre al digiuno per prepararsi all'incontro con Dio (cfr. Es 34,28; 1Re 19,8); prima di affrontare un momento difficile (cfr. Gdc 20,26; Est 4,16); chiedere perdono per una colpa (cfr. 1 Re 21,27); per manifestare il dolore causato per un lutto familiare o nazionale (cfr. 1Sam 7,6).

Ma, il digiuno è inseparabile della preghiera perché è orientato soprattutto alla conversione; quindi, senza la preghiera non ha senso fare digiuno (cfr. Is 58,2-11; Ger 14,12).

Il digiuno nella Quaresima ci invita non solo alla privazione volontaria di alcuni alimenti durante alcuni giorni specifici, ma anche la privazione di qualche gusto (caffè, dolci, cinema, televisione, internet, face book). Ma ciò che è fondamentale non è il privarsi di tutte queste cose.

La cosa più importante è che mediante questa privazione il nostro cuore torni verso Dio. In questo modo ci prepariamo per vivere con Dio i misteri della passione, morte e risurrezione di suo Figlio Gesù Cristo.

Solo in questo modo il digiuno ha un vero valore spirituale. Così, ogni tipo di privazione è una chiamata per dirigere il nostro cuore verso Dio. Mi privo di questo dolce, di questo cioccolato, di questa sigaretta, di questo pasto, affinché il mio cuore perda peso e non sia legato alle cose materiali o ai piaceri; ma solo a Dio.

In conclusione, la finalità del digiuno è avere un nuovo look per la domenica di Risurrezione, perché la Quaresima è un tempo di estetica: è il tempo della bellezza del cuore.

Carlos Macías De Lara