

ANSELM GRÜN

**TROVARE
LA MIA FONTE INTERIORE**

Una guida per la Quaresima

Queriniana

Introduzione

La Quaresima rappresenta un programma alternativo rispetto a quello che la società opulenta oggi ci propone. Anziché consumare sempre di più, essa porta a riscoprire la voglia di condurre una vita semplice, di rinunciare a qualcosa e di trovare la libertà interiore dall'impulso irrefrenabile a consumare continuamente. La società opulenta si contraddistingue per il fatto che crea sempre più frenesia fra le persone, ma allo stesso tempo indebolisce i sentimenti. Siamo spinti a consumare sempre di più, ma disimpariamo a godere di ciò che consumiamo: il consumo eccessivo ci priva della capacità di godere. Questo vale non soltanto per il mangiare e il bere, ma anche per le continue eccitazioni che i *media* suscitano in noi. Passiamo da un'immagine all'altra e siamo incapaci di osservarne una con attenzione. Veniamo colpiti da molte immagini, ma nessuna risveglia in noi un sentimento più profondo.

La Quaresima intende attenuare questo stato di tensione emotiva e rafforzare i sentimenti positivi per la vita. Per questo è un tempo benefico non solamente per coloro che si impegnano a osservare un periodo di digiuno, ma anche per l'intera società, che per certi versi può sentirsi messa in discussione dalla Quaresima della chiesa.

È comunque necessaria, da parte delle chiese cristiane e dei cristiani, una nuova autocoscienza del fatto che, con la Quaresima, si pongono come uno specchio davanti alla società e svolgono un compito importante: mettere in discussione la mentalità consumistica, sempre più diffusa ma logora, nonché presentare e testimoniare, come alternativa, una vita semplice ma molto più intensa.

La chiesa raccomanda di digiunare in Quaresima non solo al singolo individuo: essa, anzi, dà vita ad una cultura della rinuncia che plasma l'intera comunità cristiana e che forgia la famiglia e la comunità dei fedeli. Si tratta di una controcultura rispetto alla cultura della sovrabbondanza: proprio cercando di vivere con semplicità e di rinunciare a molte cose che nel corso dell'anno si danno per scontate, i cristiani, in queste sette settimane che precedono la Pasqua, mettono in discussione la società e la sua cultura consumistica. Per questo la Quaresima oggi è più moderna che mai. Anche nella cultura asiatica, così come la conosciamo a Taiwan e in altri Paesi, la Quaresima rappresenta una provocazione per lo spirito del tempo. Essa può costituire un periodo benefico non soltanto per coloro che digiunano

singolarmente, in famiglia o in comunità, ma anche per l'intera società. La Quaresima risveglia infatti l'aspirazione ad una vita semplice e, in questo modo, risponde al messaggio di Gesù: «Voi siete il sale della terra» (Mt 5,13).

Il tempo quaresimale dona alla società un altro sapore: non il sapore scipito del sempre uguale, ma il gusto della vita consapevole, della libertà interiore e della semplicità.

La chiesa ci presenta la Quaresima come preparazione alle feste pasquali. Essa rappresenta dunque un periodo di prova particolare, durante il quale possiamo esercitarci alla libertà interiore. Imponendoci consapevolmente delle rinunce – siano esse relative al mangiare e al bere oppure alla televisione, a *internet*, all'automobile, al fumo, allo *shopping* continuo e così via – ci esercitiamo a essere liberi da determinati bisogni. La Quaresima è sostanzialmente un periodo di allenamento, per il quale dobbiamo elaborare un programma specifico per noi. L'intento di questo libro è proprio quello di indicare alcuni suggerimenti per questa sorta di *training* spirituale.

Lo scopo del tempo quaresimale è trovare la fonte alla quale possiamo attingere. Spesso questa fonte interiore è sepolta dalle troppe attività: corriamo da una scadenza all'altra e in questo modo ci allontaniamo sempre di più dal fondo della nostra anima. Alcuni si riempiono con il mangiare e il bere: non appena avvertono il vuoto, devono mangiare qualcosa. Così facendo, però, si precludono la

possibilità di raggiungere il fondo dell'anima, dove sgorga la sorgente dello Spirito Santo che ci vivifica. Troppo spesso questa fonte è come sepolta: a forza di impegni, abbiamo perso il rapporto con il nostro cuore, con la nostra anima. Attraverso il digiuno scaviamo in tutto il nostro caos interiore per giungere finalmente alla sorgente e, se restiamo in contatto con questa fonte, la nostra vita diventa fertile e rifiorisce. Per questo la Quaresima viene prima della primavera. Ciò che avviene in primavera nella natura deve diventare realtà anche dentro di noi: uscendo dal rigore deve rifiorire nuova vita. La Pasqua è dunque il fine stesso della Quaresima.

San Benedetto concepisce le sue istruzioni per la Quaresima come preparazione alla Pasqua: «[Il monaco] attenda la santa Pasqua con l'animo fremente di gioioso desiderio» (*Regola di san Benedetto* 49,7).

Lo stato d'animo predominante del tempo quaresimale dovrebbe essere quindi la gioia.

La Quaresima è anche un tempo di purificazione interiore, che comincia il mercoledì delle Ceneri con la benedizione delle ceneri e con la croce di cenere segnata sulla fronte dei fedeli nel corso della funzione religiosa. La cenere è un segno di penitenza: essa esprime la nostra disponibilità a vivere i quaranta giorni successivi in maniera più consapevole.

Penitenza significa 'fare meglio': in questi quaranta giorni vogliamo fare meglio di quanto facciamo solitamente. In

passato la cenere veniva usata anche per pulire: per questo è anche un simbolo di purificazione. Osservando il digiuno vogliamo purificare il nostro corpo. Anche la medicina oggi ha riscoperto il digiuno come terapia depurativa: grazie ad esso, infatti, molte scorie che si sono accumulate nel corpo vengono espulse. Il digiuno inoltre ringiovanisce: digiunare prima dell'arrivo della primavera è perciò una terapia depurativa e un trattamento di ringiovanimento per il corpo. Tuttavia, osservando il digiuno aspiriamo anche ad una purificazione spirituale. In tal senso esistono anche altre forme di rinuncia. In Germania, per esempio, la chiesa evangelica organizza in Quaresima l'iniziativa «sette settimane senza». Nelle parrocchie alcuni gruppi si riuniscono e si impegnano reciprocamente a vivere queste sette settimane 'senza': alcuni si prefiggono di trascorrere questo periodo senza guardare la televisione, altri rinunciano alla carne, altri ancora all'alcol o ai dolci. Taluni si esercitano a vivere queste sette settimane senza parlare degli altri.

Nelle pagine che seguono intendo fornire alcuni suggerimenti su come poter organizzare e gestire in maniera più consapevole i quaranta giorni che precedono la Pasqua, affinché questo diventi per noi effettivamente un tempo benefico, un periodo di allenamento alla libertà interiore, di purificazione e di rinnovamento della nostra spiritualità. Prima di fare alcune proposte concrete per l'organizzazione di queste sette settimane, però, vorrei gettare uno sguardo sulla chiesa delle origini e sulla sua concezione del digiuno.