



# La Santa Sede

---

**PAPA FRANCESCO**

MEDITAZIONE MATTUTINA NELLA CAPPELLA DELLA  
*DOMUS SANCTAE MARTHAE*

*Qual è il vero digiuno*

*Venerdì, 16 febbraio 2018*

*(da: L'Osservatore Romano, ed. quotidiana, Anno CLVIII, n.039, 17/02/2018)*

Quaresima: tempo privilegiato di penitenza e di digiuno. Ma quale penitenza e quale digiuno vuole dall'uomo il Signore? Il rischio, infatti, è di «truccare» una pratica virtuosa, di essere «incoerenti». E non si tratta solo di «scelte alimentari», ma di stili di vita per i quali si deve avere l'«umiltà» e la «coerenza» di riconoscere e correggere i propri peccati.

È questa in sintesi la riflessione che, all'inizio del cammino quaresimale, il Pontefice ha proposto ai fedeli durante la messa celebrata a Santa Marta la mattina di venerdì 16 febbraio.

Parola chiave della meditazione, suggerita dalla liturgia del giorno, è stata «digiuno»: «Digiuno davanti a Dio, digiuno che è adorazione, digiuno sul serio», perché «digiunare è uno dei compiti da fare nella Quaresima». Ma non nel senso di chi dice: «Mangio soltanto i piatti della Quaresima». Infatti, ha commentato Francesco, «quei piatti fanno un banchetto! Non è cambiare dei piatti o fare il pesce in un modo, nell'altro, più saporito». Altrimenti non si fa altro che «continuare il carnevale».

È la parola di Dio, ha sottolineato, ad ammonire che «il nostro digiuno sia vero. Vero sul serio». E, ha aggiunto, «se tu non puoi fare digiuno totale, quello che fa sentire la fame fino alle ossa», almeno «fai un digiuno umile, ma vero».

Nella prima lettura (*Isaia*, 58, 1-9), a tale riguardo, «il profeta sottolinea tante incoerenze nella pratica della virtù». E proprio «questa è una delle incoerenze». L'elenco di Isaia è dettagliato: «Voi dite che mi cercate, parlate a me. Ma non è vero», e «nel giorno del vostro digiuno curate i vostri affari»: ossia, mentre «digiunare è un po' spogliarsi», ci si preoccupa di «fare dei soldi». E ancora: «Angariate tutti i vostri operai»: Ovvero, ha spiegato il Papa, mentre si dice: «Ti ringrazio Signore perché io posso digiunare», si disprezzano gli operai che oltretutto «devono digiunare perché non hanno da mangiare». L'accusa del profeta è diretta: «Ecco, voi digiunate fra litigi e alterchi e colpendo con pugni iniqui».

È una doppia faccia inammissibile. Ha spiegato il Pontefice: «Se tu vuoi fare penitenza, falla in pace. Ma tu non puoi da una parte parlare con Dio e dall'altra parlare con il diavolo, invitare al digiuno tutte e due; questa è una incoerenza». E, seguendo sempre le indicazioni della Scrittura — «Non digiunate più come fate oggi, così da fare udire in alto il vostro chiasso» — Francesco ha messo in guardia dall'esibizionismo incoerente. È l'atteggiamento di chi, ad esempio, ricorda sempre: «noi siamo cattolici, pratichiamo; io appartengo a quella associazione, noi digiuniamo sempre, facciamo penitenza». A loro ha idealmente chiesto: «Ma, digiunate con coerenza o fate la penitenza incoerentemente come dice il Signore, con rumore, perché tutti la vedano, e dicano: “Ma che persona giusta, che uomo giusto, che donna giusta”?». Questo, infatti, «è un trucco; è truccare la virtù. È truccare il comandamento». Ed è, ha aggiunto, una «tentazione» che tutti qualche volta abbiamo sentito, «di truccarci invece di andare sul serio sulla virtù, su quello che il Signore ci chiede».

Al contrario, il Signore «consiglia ai penitenti, a quelli che digiunano di truccarsi, ma sul serio: “Digiunate, ma truccati perché la gente non veda che stai facendo penitenza. Sorridi, stai contento». Di fronte a tanti che «hanno fame e non possono sorridere», questo è il suggerimento al credente: «Tu cerca la fame per aiutare gli altri, ma sempre con il sorriso, perché tu sei un figlio di Dio e il Signore ti ama tanto e ti ha rivelato queste cose. Ma senza incoerenze».

A questo punto, la riflessione del Pontefice è scesa ancora più in profondità, sollecitata dalla domanda: “quale digiuno vuole il Signore?”. La risposta giunge ancora dalla Scrittura, dove innanzitutto si legge: «Piegare come un giunco il proprio capo». Cioè: umiliarsi. E a chi chiede: «Come faccio per umiliarmi?», il Papa ha risposto: «Ma pensa ai tuoi peccati. Ognuno di noi ne ha tanti». E «vergognati», perché anche se il mondo non li conosce, Dio li conosce bene. Questo, quindi, «è il digiuno che vuole il Signore: la verità, la coerenza».

C'è poi un'aggiunta: «Sciogliere le catene inique» e «togliere il legame del giogo». L'esame di coscienza, in questo caso punta l'obiettivo sul rapporto con gli altri. Per farsi meglio comprendere, il Papa ha fatto un esempio molto pratico: «Io penso a tante domestiche che guadagnano il pane con il loro lavoro» e che vengono spesso «umiliate, disprezzate». Qui la sua riflessione ha lasciato spazio al ricordo personale: «Mai ho potuto dimenticare una volta che andai a casa di un amico da bambino. Ho visto la mamma dare uno schiaffo alla domestica. Ottantuno

anni... Non ho dimenticato quello». Da qui una serie di domande rivolte idealmente a chi ha delle persone a servizio: «Come li tratti? Come persone o come schiavi? Le paghi il giusto, dai loro le vacanze? È una persona o è un animale che ti aiuta a casa tua?». Una richiesta di coerenza che vale anche per i religiosi, «nelle nostre case, nelle nostre istituzioni: come mi comporto io con la domestica che ho in casa, con le domestiche che sono in casa?». Qui il Pontefice ha aggiunto un'altra esperienza personale, ricordando un signore «molto colto» che però «sfruttava le domestiche». e che, messo di fronte alla considerazione che si trattava di «un peccato grave» contro persone che sono «immagine di Dio», obiettava: «No, Padre dobbiamo distinguere: questa è gente inferiore».

Bisogna perciò «togliere il legame del giogo, sciogliere le catene inique, rimandare liberi gli oppressi, spezzare ogni giogo». E, commentando il profeta che ammonisce: «dividere il pane con l'affamato, introdurre in casa i miseri, i senzatetto», il Papa ha contestualizzato: «Oggi si discute se diamo il tetto o no a quelli che vengono a chiederlo...»

E le indicazioni continuano: «Vestire uno che vedi nudo», ma «senza trascurare i tuoi parenti». È il digiuno vero, quello che coinvolge la vita di ogni giorno. «Dobbiamo fare penitenza, dobbiamo sentire un po' la fame, dobbiamo pregare di più», ha detto Francesco; ma se «noi facciamo tanta penitenza» e non viviamo così il digiuno, «il germoglio che nascerà da lì» sarà «la superbia», quella di chi dice: «Ti ringrazio, Signore, perché posso digiunare come un santo». E questo, ha aggiunto, «è il trucco brutto», e non quello che Gesù stesso suggerisce «per non far vedere agli altri che io digiuno» (cfr. *Matteo*, 6, 16-18).

La domanda da porsi, ha concluso il Pontefice, è: «Come mi comporto con gli altri? Il mio digiuno arriva per aiutare gli altri?». Perché se ciò non accade, quel digiuno «è finto, è incoerente e ti porta sulla strada di una doppia vita». Bisogna, perciò, «chiedere umilmente la grazia della coerenza».