

# **LIBERARSI E GUARIRE PER MEZZO DEL DIGIUNO**

## **di Suor Emmanuel**

**Siete pronti?**

**Cominciamo da una domanda per vedere se siete equilibrati: supponete di andare lungo un fiume in un giorno di Dicembre. Fa un freddo cane... Ad un tratto, sentite delle urla: è un bambino che sta annegando! Ha due o tre anni e, se non lo soccorrete voi, se voi non vi tuffate, morirà! Che fate? Vi tuffate, anche se l'acqua è gelida?? CERTO CHE SI', perché volete salvare quella vita! Non potete certo lasciare morire un bambino, quando potete salvarlo... ed è così semplice tuffarsi!**

**Vedete, il DIGIUNO è la stessa cosa. Il digiuno vi dà la possibilità di SALVARE DELLE VITE: di impedire a dei giovani di morire, a dei bambini di perire, a delle intere famiglie di sfasciarsi....**

**Ma da quasi mezzo secolo in Occidente (non è così in Oriente) abbiamo ABBANDONATO il digiuno e la morte ha potuto fare delle distruzioni terribili.**

**Avete notato la coincidenza tra l'abbandono del digiuno e l'infestazione da parte di satana e dei suoi demoni che hanno potuto penetrare più facilmente?**

**Questo è potuto accadere perché le porte non erano più chiuse!**

**La Madonna a Medjugorje lancia un RICHIAMO, un grido di aiuto: non per Lei stessa ma per noi! Dice: "Avete abbandonato il digiuno". Allora bisogna riprendere a fare digiuno!**

**A Medjugorje la Madonna dà cinque punti fondamentali da mettere in pratica per diventare santi, cioè avere in noi la pienezza dell'amore, ma anche per vincere satana: sono fondamentali per il nostro cammino verso Dio. il secondo di questi punti è quello che le persone, di solito, non vogliono vedere. Posso andare in qualsiasi parte del mondo e incontrare persone molto ferventi su Medjugorje, constato che vivono molto bene gli altri quattro punti (la Messa, la lettura della Bibbia, la Confessione, il Rosario), ma, se parlo loro del digiuno... abbassano la testa e non rispondono perché lo hanno abbandonato!**

**Noi non abbiamo capito cos'è il digiuno. A Medjugorje la Madonna ne parla in un modo molto bello e ce ne svela il senso e la bellezza, come arma potente nelle nostre mani: potenza di Dio che, attraverso di noi, compie cose straordinarie!**

**La Madonna chiede di digiunare due giorni alla settimana a pane e acqua: il Mercoledì e il Venerdì. Perché proprio questi due giorni? La Madonna stessa, con San Giuseppe, Gesù e tutti i pii Ebrei dell'epoca, digiunava due giorni alla settimana. Un antichissimo documento della Chiesa, la Didaké, datato intorno al 90 d.C, racconta la vita dei Cristiani del primo secolo. Lì leggiamo che gli "ipocriti" (così erano chiamati i Farisei) digiunano il Martedì e il Giovedì, mentre noi digiuniamo il Mercoledì e il Venerdì. Non è meraviglioso pensare che la Madonna rinverdisca questa tradizione della Chiesa primitiva, che anche Lei ha vissuto? Il digiuno è parte integrante della religione ebraica, di quella cristiana e anche di altre religioni.**

**Anche la medicina e alcune terapie stanno rivalutando l'importanza del digiuno. Ogni medico sa che il digiuno fa bene alla salute.**

**La Madonna non ha spiegato perché ci chiede di digiunare proprio il Mercoledì e il Venerdì, ma ho avuto modo di scoprirlo grazie ai membri dei**

**gruppi di preghiera che Maria ha fondato a Medjugorje: attraverso i veggenti, Ella ha formato questi giovani per molti anni. E' bellissimo scoprire che tutto quello che fa Maria non ha che un solo scopo: MANIFESTARE GESU'! Lei viene per farci amare Gesù e per avvicinarci al Cuore di Gesù.**

**In che cosa il digiuno ci avvicina a Gesù? Maria ha chiesto che il Giovedì di tutte le settimane dell'anno sia una commemorazione del DONO DELL'EUCARISTIA e del SACERDOZIO: ci ricordiamo con gioia, con fede e azione di grazie che Gesù ci ha dato il Suo Corpo e il Suo Sangue come Cibo e Bevanda. La Madonna è talmente innamorata dell'Eucaristia, del Pane di Vita, che ci chiede di utilizzare tutto il Mercoledì per prepararci a questa commemorazione! (Questo non vuol dire che Maria vuole che andiamo a Messa solo il Giovedì!). Maria vuole liberarci fin dal Mercoledì dalle distrazioni degli altri cibi per poter entrare nel gusto del pane, nel gusto di questo elemento che diventerà il Corpo di Gesù, poiché Egli ha scelto il pane per trasformarlo nel Suo Corpo.**

**Quindi il Mercoledì non penseremo più: "Che gioia: domani si mangia!", ma digiuneremo con gioia e col cuore per entrare in questa realtà del pane. Ci prepareremo come gli Ebrei nel deserto, durante l'Esodo: Dio ha dato loro il pane del cielo, la manna. Il popolo che avrebbe vissuto per primo l'Eucaristia, si stava misteriosamente preparando. Allo stesso modo, la Madonna ci prepara oggi.**

**Il Giovedì viviamo, dunque, questa commemorazione festiva dell'istituzione del Pane di Vita. E il Venerdì?**

**La Madonna non vuole che ricominciamo subito a mangiare i nostri "piattini" ben cucinati. Lei desidera che il Venerdì noi restiamo con il gusto del pane, per restare il più a lungo possibile in contatto con questo Mistero. E' la stessa cosa che fanno gli Ebrei riguardo allo Shabat: per loro è la festa più santa e, quando il Sabato sera tramonta il sole, conclusione del Sabato, vediamo che gli Ebrei continuano i Salmi e gli Inni, come se volessero prolungare lo Shabat. non vogliono perderlo! Sapete, lo Shabat è la fidanzata. Allo stesso modo, digiunando il Venerdì, è come se trattenessimo il più a lungo possibile il gusto del pane che ci parla del pane di Vita. Mi piace immaginare che, quando la Madonna è rimasta sulla terra insieme agli Apostoli dopo l'Ascensione ed entrava nelle cucine del suo tempo. Sicuramente non poteva più guardare il pane come lo guardava prima dell'ultima Cena. Quando vedeva del pane, di sicuro il suo Cuore di Madre vibrava e si diceva: "Mio Figlio è presente con noi in un po' di pane!". Senza volersi mettere al posto o nella mente della Madonna, certamente si può dire che non considerava il pane uguale alle patate o alle carote. Se consideriamo il percorso che segue il chicco di grano per diventare pane, abbiamo davanti agli occhi tutta la storia di Cristo, la storia del Redentore. Quando Gesù parla del chicco di grano nel Vangelo, parla del seminatore e del chicco di grano che deve morire e, proprio a causa di questa morte, rinascerà e produrrà frutti abbondanti. Lì è significata la morte e la Risurrezione di Cristo e i frutti della Redenzione: perché il chicco di grano diventi pane dev'essere macinato perché divenga farina che è la sostanza che costituisce il pane. Gesù è stato schiacciato nel Suo Corpo, nel Suo Cuore, nella Sua anima e in tutta la Sua Persona. Nel chicco di grano abbiamo tutta la storia dell'Amore di Gesù per noi: Lui si è lasciato schiacciare perché noi potessimo essere nutriti da Lui!**

**Quando Gesù parlava del Pane di Vita ha detto: "Chi mangia questo Pane avrà la vita eterna", ma quale Pane? "Quello che vi darà il Figlio dell'uomo.**

**Non quello che hanno mangiato i vostri padri e morirono".  
Per questo bisogna affrontare il Mercoledì e il Venerdì con l'amore per il Pane  
che ci racconta la nostra Redenzione: la Madonna ci vuole immergere nella  
meditazione della Redenzione non solo spiritualmente, ma anche  
materialmente. Lei è una donna ebrea molto concreta: con il digiuno ci  
immerge nel pane, quasi per obbligarci a stare con Gesù. Attraverso il  
digiuno essa ci fa concentrare sulla Presenza e sull'Amore di Gesù e ci fa  
stupire con Lei del fatto che Gesù, nella Sua grande umiltà, sia diventato  
Pane: ecco il vero significato del digiuno!**

**La Madonna qui a Medjugorje ci ha permesso di vivere alcuni esempi, quasi  
per illustrare i messaggi che ci da e i benefici del digiuno a pane ed acqua. La  
tradizione giudaica, come quella Cristiana, ci insegna che il digiuno è molto  
potente contro satana e questo è un punto fondamentale, perché spesso  
dobbiamo combattere con le forze del male. La Madonna a Medjugorje dice:  
"Satana è forte oggi come mai prima d'ora". Non ci mancano esempi di  
questo (la distruzione delle famiglie, dei giovani...), purtroppo, la cultura  
della morte si è impiantata in Occidente.**

**Alcuni pellegrini arrivano a Medjugorje distrutti perché i loro figli si drogano,  
o si prostituiscono, o imboccano strade di morte e molti vengono a chiedermi  
di dire ai veggenti di pregare per queste situazioni. Dopo aver loro promesso  
di dirlo ai veggenti, chiedo loro: "Avete digiunato per vostro figlio?". Essi  
rispondono: "Ehm... Sa suora, prego molto, faccio novene, prego il  
Rosario...". Allora li incalzo: "Non avete risposto alla mia domanda... fate  
anche digiuno?". "Ma... vede suora, prego, prego molto...". Allora ricordo loro  
che Maria ha parlato delle guerre che sono presenti nelle famiglie e nel cuore  
dei loro figli. Lei ha detto: "Cari figli, soltanto col digiuno e la preghiera  
potete fermare le guerre". All'inizio la Madonna non si riferiva alle guerre  
militari, ma precisamente alle guerre presenti nelle famiglie, anzi Lei dice che  
le guerre cominciano proprio nel nostro cuore (se provo odio verso un  
fratello o sorella, se ho chiuso la porta con questa o quella persona, se l'ho  
giudicata o condannata....). Ecco le guerre che la Vergine vuole togliere dai  
nostri cuori e gli unici mezzi per farlo sono il digiuno e la preghiera! Anche  
Gesù nel Vangelo dice: "Quei demoni si cacciano solo con la preghiera e il  
digiuno".**

**Con il digiuno non si salva soltanto un bambino, come quando ci si tuffa in un  
fiume ghiacciato per tirarlo fuori! Digiunando a pane e acqua non si rischia di  
prendere una polmonite! Attraverso il digiuno si salvano molte vite e non ci si  
ammala, anzi il digiuno aiuta a mantenere la salute. Sapete, sono stati fatti  
degli studi da cui risulta che in Occidente mangiamo un terzo di più rispetto  
al necessario e molte malattie e perfino morti premature sono dovute a  
questo eccesso di cibo... il digiuno ci farà bene!**

**Voi genitori, che supplicate per la guarigione di vostro figlio e voi figli, che  
supplicate per la riconciliazione dei vostri genitori, sappiate che avete in  
mano l'arma: NON PREGATE SENZA DIGIUNARE E NON DIGIUNATE SENZA  
PREGARE: tutti i Santi hanno digiunato.**

**Nei primi tempi delle apparizioni a Medjugorje tutta la gente ascoltava  
attentamente ogni minima parola della Madonna. Circa due mesi dopo l'inizio  
delle apparizioni la Madonna ha detto: "Satana vuole distruggere questa  
Parrocchia. Cari figli, chiedo a tutti i parrocchiani di digiunare a pane e acqua**

**per tre giorni e di pregare il Rosario, per poter vincere satana". Tutti, come un solo uomo, hanno fatto quello che Maria aveva chiesto: per tre giorni, con un solo cuore, hanno digiunato e pregato perché la Madonna potesse schiacciare il capo del serpente e il quarto giorno Lei ha detto: "Cari figli, vi ringrazio per le vostre preghiere e i vostri digiuni perché il piano di satana è fallito, lo abbiamo vinto!". La Madonna non ha detto "L'ho vinto", ma "L'abbiamo vinto": aveva bisogno di quei contadini della parrocchia di Medjugorje per vincere satana, il loro contributo era essenziale perché se in quei giorni satana avesse realizzato il suo piano, non ci sarebbe stata Medjugorje e nemmeno quel fiume di benedizioni che da qui scorre sulla terra da più di 20 anni! Quante vite non si sarebbero salvate, quante famiglie non si sarebbero riunite, quanti giovani si sarebbero suicidati senza Medjugorje! Pensiamo al bene che Medjugorje ha fatto a noi... Tutto questo è stato possibile perché un giorno 500 persone del villaggio hanno dato tre giorni alla Madonna per vincere satana. Così Medjugorje ha potuto essere un grande dono di Dio al mondo e milioni di persone vi sono venute per ritemparsi. Ecco la forza di colui che dice "sì" al digiuno e alla preghiera!**

**Nel 1992 la Madonna ha detto a Ivanka: "Cari figli, vi chiedo di vincere satana". Chi sono io per vincere satana? Chiede proprio a me di vincerlo? Sì sono un figlio di Dio e mia Madre ha bisogno di me, di ognuno di noi, senza eccezione! La Madonna ci dice: "Cari figli, senza di voi non posso aiutare il mondo. Ognuno di voi è importante". La Madonna, nello stesso messaggio a Ivanka in cui ci chiede di vincere satana, ci da le armi per farlo: il digiuno e la preghiera "Pregate per la pace – dice -. Satana vuole distruggere il poco di pace che avete". Proprio nell'Aprile del 1992, quando le bombe hanno cominciato a cadere vicino a Medjugorje, in tutta la Bosnia Erzegovina si sono visti i morti e le distruzioni. Il primo messaggio che ha seguito quei bombardamenti fu: "Cari figli, soltanto con la preghiera e il digiuno si può fermare la guerra. Satana in questi giorni agitati vuole sedurre moltissime anime! Per questo vi invito a decidervi per Dio. Egli vi proteggerà e vi mostrerà quello che dovete fare e quale cammino imboccare". Maria aveva detto queste cose già prima della guerra, ma in quel momento era necessario ripeterlo.**

**Ma perché satana è così indebolito quando digiuniamo? Quando offriamo a Dio qualcosa che tocca il nostro corpo, si può dire che ci offriamo veramente: è facile dare dei soldi, del tempo o una buona parola oppure fare questo o quel servizio. Ma il digiuno non tocca soltanto il nostro corpo, ma anche qualcosa di vitale. Il cibo è una questione di sopravvivenza, tocca le nostre abitudini più profonde, ontologiche. Come diceva molto bene Padre Slavko, il digiuno rivela le nostre dipendenze. Quando si digiuna a pane e acqua, ci sono dei "miraggi" che ci chiamano: Caffè? Sigarette? Vino? Cioccolato? Gelati? Grappa? Liquori? Essi ci indicano le cose a cui siamo maggiormente attaccati. Ma la Madonna non viene per segnalarci i nostri attaccamenti, ma viene perché possiamo essere liberi. Allora ci rendiamo conto fino a che punto siamo attaccati ai nostri piccoli orari e abitudini. Quando io ho cominciato a digiunare a pane e acqua, la mia prima scoperta è stata la gioia della libertà: in quei giorni potevo mangiare o non mangiare, ma ero sempre viva! Quando gli Apostoli non avevano il tempo di mangiare, questo non li preoccupava: poco importava mangiare o no, perché l'opera di Dio era talmente intensa che la loro principale preoccupazione era un'altra. Quando si offre un po' del proprio corpo è il segno che ci si è veramente dati a Dio.**

**Il digiuno crea, in un certo senso, un vuoto, crea uno spazio nella nostra anima, nel nostro corpo e anche nel nostro cuore. Vedete, quando non siamo occupati a mangiare questo spazio si libera e che Dio occuperà come mai aveva fatto prima: è un nuovo terreno nella nostra vita che Dio potrà occupare. Proprio per questo coloro che digiunano hanno una particolare finezza e sensibilità spirituale: sono molto più ispirati di coloro che non digiunano. Una mia amica messicana, madre di famiglia, aveva iniziato a digiunare, poi ha smesso per un anno e poi ha ripreso. In seguito mi ha raccontato che, nel periodo in cui non digiunava, era diventato più difficile per lei educare i suoi figli, parlare loro di cose spirituali o riguardanti il mondo, ma, quando ha ripreso a digiunare, ha sentito che lo Spirito Santo la ispirava, i suoi figli ascoltavano col cuore e lei trovava sempre la parola giusta per aiutarli. Questo è veramente un esempio molto bello del nuovo spazio che lo Spirito Santo può occupare in noi attraverso il digiuno.**

**Vedete, il digiuno è una preparazione alle grandi opere di Dio e al compimento della Sua Volontà per noi e per il mondo. Ho avuto la grande grazia di incontrare un santo prete francescano che abitava vicino a Medjugorje, a Siroki Brijeg. Ai suoi funerali sono venute migliaia di persone! Egli non aveva soltanto un dono di guarigione, ma anche quello di leggere nelle anime. Molti dalla Croazia e Bosnia Erzegovina andavano da lui e chiedevano la sua benedizione. Dormiva sul pavimento e digiunava moltissimo ottenendo da Dio molte grazie. Ivica, una mia amica che abita a Medjugorje, un giorno mi ha raccontato questo episodio che le aveva raccontato sua nonna: un giorno Gesù ha detto a questo frate: "Zdenko, accetteresti di digiunare a pane e acqua per sette anni?" e lui ha accettato. L'ultimo giorno del settimo anno, Gesù gli ha detto: "Zdenko, vuoi digiunare ancora un anno?" e lui ha detto di sì. L'ultimo giorno dell'ottavo anno era proprio il 24 Giugno 1981, data della prima apparizione a Medjugorje... capite? Chi può sapere come Dio prepara segretamente le Sue opere... lo sapremo solo in Cielo!**

**Come questo frate, anche noi possiamo fare del bene col digiuno e la preghiera. Nostra Madre ci avvisa: "Cari figli, in questi tempi la pace è minacciata in modo particolare. Vi chiedo di rinnovare il digiuno e la preghiera nelle vostre famiglie". "Cari figli, desidero che capiate la gravità della situazione e che molto di ciò che accadrà dipenderà dalla vostra preghiera".**

**Un altro frutto del digiuno è la protezione. Quale genitore non desidera che i suoi figli siano protetti? Oggi si fanno le assicurazioni sulla vita, contro le inondazioni, contro le malattie ecc..., ma l'assicurazione sulla vita non ha mai impedito a nessuno di morire! Quella contro gli incidenti funziona solo quando l'incidente è avvenuto.... "L'assicurazione Digiuno", invece, funziona prima della disgrazia, ci premunisce. "Cari figli, - dice la Madonna - posso fare tutto e impedire a satana di attirarvi verso il male e allontanarlo da un luogo". "Cari figli, satana è in agguato contro ciascuno di voi. E' in particolare nelle cose quotidiane che vuole seminare lo scompiglio in ciascuno". Vi confesso che mi arrabbio moltissimo quando alcuni mi dicono: "Non bisogna vedere satana dappertutto... non siamo così sicuri che esista...". A Medjugorje la Madonna ci ha ricordato che satana esiste. La Teologia di Maria su satana si può riassumere in quattro frasi:**

**- Esiste,**



- Oggi è forte come mai prima,
- Lavora senza posa,
- Il suo scopo è quello di distruggerci, distruggere tutto quello che è Santo in noi e anche il pianeta su cui viviamo.

**Maria ci dice anche: "Cari figli, vedete come con un'umile preghiera possiamo disarmarlo". Questo "noi" cosa significa? Significa "La Madonna e noi, suoi figli!". Se fossi madre di dieci figli e, pur sapendo che fuori dalla mia casa si aggira un sadico che vuole torturarli e ucciderli, non li avvisassi o dicessi loro: "Potete andare fuori, non c'è alcun pericolo...", sarei responsabile dell'assassinio dei miei bambini! Non abbiamo diritto di nascondere ai nostri figli che il combattimento spirituale esiste e che non c'è solo il buon Dio che agisce ma agisce anche il nemico, che esiste anche l'inferno! Gesù non è venuto a morire sulla croce per scherzo, ma perché appunto voleva liberarci dal Male e dall'inferno! Non è per scherzare che ci manda Sua Madre da tanti anni a Medjugorje per avvertirci che è tempo di convertirci, perché il Male esiste davvero e abbiamo veramente un Nemico che ci minaccia! C'è un motivo se Maria ci dice: "Cari figli, satana spia ciascuno di voi, vi vuole trascinare sulla strada del peccato e della morte". Di sicuro Maria ha i Suoi motivi se ci avvisa!**

**Nel 1982 la Madonna ci ha detto: "pregate più che potete e digiunate. Perseverate nella preghiera e nei sacrifici e io vi proteggerò ed esaudirò le vostre preghiere". Vedete che abbiamo bisogno di essere protetti! Lei ci dice: "Con il vostro aiuto posso fare tutto".**

**Quando preghiamo la Madonna ci ricordiamo che Lei può ottenere tutto presso il Suo Figlio? Spesso invece ci comportiamo come se il nostro Dio non fosse potente, non fosse in grado di aiutarci. A Medjugorje la Madonna ci invita a dare a Dio tutto il male che abbiamo accumulato nei nostri cuori, perché Egli possa purificarci da tutti i peccati del nostro passato (Dicembre '86). Ci dice: "Soltanto in questo modo, cari figli, potrete riconoscere tutto il male che è in voi e darlo al Signore, perché possa purificare interamente i vostri cuori. Per questo, pregate senza sosta e preparate i vostri cuori con il sacrificio e il digiuno".**

**Da quando siamo giunti all'età della ragione, abbiamo commesso peccati e li abbiamo accumulati. Dopo averli confessati, ne portiamo comunque le conseguenze. La Madonna ci dice che con la Sua preghiera ci aiuterà a liberarci dalle conseguenze dei nostri peccati, noi dobbiamo dare a Dio questo male passato! Lei ci chiede di preparare i nostri cuori. Il digiuno serve a preparare i nostri cuori perché Gesù possa guarirci dalle conseguenze dei nostri peccati. La Madonna è davvero una Mamma: quando un bambino cade e si fa molto male, la mamma lo cura per liberarlo dalle conseguenze della sua caduta. Certamente solo il Sangue di Cristo ci libera dal peccato, ma la Madre ripara i "guasti" e con il digiuno noi invitiamo Maria a farlo: tutto funzionerà meglio e il maligno è furioso per questo! Abbiamo fatto posto a Dio nel nostro cuore e satana viene scacciato dal nostro digiuno! Dio ci libera dal peccato, ci guarisce e ci rende bellissimi! Maria nel 1983 ha avvisato il gruppo di preghiera: "Siate prudenti perché satana tenta tutti coloro che hanno deciso di consacrarsi a Dio: vi suggerirà che pregate troppo, che digiunate troppo, che dovete essere come gli altri e cercare i piaceri del mondo. Non dovete ascoltarlo! Quando sarete più saldi nella fede il demonio non potrà più sedurvi". In questo campo bisogna essere consapevoli. Sappiamo come la Madonna ci rimproveri spesso di non essere coscienti!**

**Cosa farà satana quando avremo deciso di digiunare? Ci suggerirà: "Digiunare due giorni alla settimana... stai esagerando, gli altri non ti capiranno, in quei giorni non vedi come sei pallido e magro? Invece di digiunare, mangia una bistecca ti farà bene! Dio non ha mai voluto che tu sia debole, ma... se tu digiuni ti indebolirai! Fai come gli altri, vedi che non fanno come te? Approfitta della vita e mangia ciò che vuoi!". Ma Gesù non ci ha mai detto nel Vangelo di fare come tutti gli altri, NO! La vita cristiana non consiste nel "fare come tutti gli altri", ma nell'imitare Gesù, nel seguire il Maestro. Se sentiamo il suggerimento di fare come gli altri, sappiamo da dove viene...**

**Che cosa rende efficace il nostro digiuno? Il nostro digiuno è efficace quando è fatto col cuore. Spesso il Mercoledì e il Venerdì mattina si ha la tentazione di non essere troppo soddisfatti e di brontolare.... Ma, entrando nello spirito del digiuno, questo amore del Pane di Vita, questo amore di Gesù messo al centro, si riesce a digiunare con il cuore perché... si ama Gesù! Nel 1984 la Madonna ci ha detto: "Cari figli, vi invito a digiunare con il cuore, con amore. Prego la parrocchia di digiunare in ringraziamento, perché Dio mi ha permesso di rimanere così a lungo in mezzo a voi. Cari figli, pregate e digiunate con il cuore". Che il nostro digiuno sia un ringraziamento per il Dono dell'Eucaristia e della presenza di Maria!**

**Noi tutti desideriamo vivere pienamente quella vocazione che Dio ha messo nel nostro cuore, nella nostra vita, quando ci ha creati. Nel giorno della nostra morte vorremmo sentire il Signore dirci: "Sono proprio contento, perché mi hai permesso di realizzare in te tutto ciò che avevo previsto!". Nel 1985 la Madonna ci ha detto: "Cari figli, vivete soprattutto il digiuno perché, attraverso esso, potrete darmi la gioia di vedere realizzarsi tutto il piano che Dio ha previsto qui a Medjugorje". Quando la Madonna parla del piano di Medjugorje parla anche del piano per ciascuna delle nostre vite. Attraverso il digiuno, noi permettiamo a Dio di realizzare pienamente il progetto che ha su di noi, sulla nostra famiglia, la nostra città, sul mondo.**

**Quando ci ha creati, Dio ha sperato in noi! Quando preghiamo, speriamo sempre che Dio ci risponda, ma per Dio è lo stesso: guardandoci, Lui spera che tutto quello che ha disposto in germe nel nostro cuore germoglierà e che fino alla morte possiamo essere come un fiore che si apre alla sua grazia.**

**Viviamo in pieno il potenziale di Santità che Dio ha posto in noi!**

**Ora fate attenzione, quello che dirò vi piacerà molto: vi augurate che Dio esaudisca tutte le vostre preghiere? Ecco un messaggio che vi aprirà nuovi orizzonti. La preghiera è l'unico cammino che vi porta alla pace! Se pregate e digiunate otterrete tutto quello che chiedete – ci dice la Madonna.**

**Le anime che ora sono in Purgatorio soffrono moltissimo, sapete? Tra i mezzi che abbiamo per tenere la liberazione delle anime del Purgatorio, c'è il digiuno. E nostra Madre ci ha detto a Medjugorje: "Queste persone aspettano le vostre preghiere e i vostri sacrifici". Il digiuno è davvero molto potente per liberare le anime del Purgatorio. Quando si è perduta una persona cara è molto bello portare i fiori al Cimitero, mettere la sua foto sul comodino o ricordarsi di tutto quello che hanno fatto per noi, ma se vogliamo veramente aiutarla, dobbiamo digiunare per lei e questo sarà un atto d'amore gratuito che aiuterà la sua liberazione dal Purgatorio. Ancora una volta, nostra Madre viene in nostro soccorso e ci ridona i veri mezzi per aiutare quelle anime. Certo, Lei ha parlato della Santa Messa come del mezzo più potente per**

**aiutare le anime del Purgatorio, ma ci ha anche parlato del digiuno.**

**Spesso spiego ai bambini cos'è un sacrificio. Faccio loro chiudere gli occhi perché cerchino quali sacrifici potranno offrire e dico loro che la Madonna verrà a prendere questi sacrifici ogni sera con il suo grande cesto! Allora essi chiudono gli occhietti, si concentrano nella preghiera e poi dicono il sacrificio che hanno trovato. E' incredibile come i bambini siano generosi! Non si tratta di farli digiunare a pane e acqua due giorni alla settimana, ma quando vedranno i loro genitori digiunare diranno: "E io? Mamma, papà, anch'io vorrei fare un sacrificio!". E per esempio rinunceranno a una caramella, a un gelato, o non mangeranno il loro dolce preferito o si staccheranno dalla televisione... . Però, bisogna stare attenti coi bambini perché... a volte sono furbi! Mio nipote Francesco, di 6 anni, aveva scoperto un bel trucco: una sera era arrivato a tavola e ha detto a suo padre: "Papà, oggi digiuno". Lui gli rispose: "Come digiuno oggi offrirai il sacrificio di mangiare questa pietanza che non ti piace!". Vedete, bisogna essere molto equilibrati con i bambini, ma sono davvero molto generosi!**

**La Madonna ha parlato anche delle leggi naturali e ha detto: "Con la preghiera e il digiuno potete fermare le guerre e sospendere le leggi naturali". Non si presta molta attenzione a questo messaggio, ma il digiuno e la preghiera possono sospendere le leggi naturali. Vuol dire che le disgrazie che possono capitare (valanghe, terremoti, frane...), possono essere evitate se qualcuno digiuna! Una persona mi ha raccontato che aveva avuto una vita di peccato era infermiera in un ospedale in cui un medico pregava e digiunava molto per lei. Un giorno quella donna tentò il suicidio e, da buona infermiera, dosò il veleno per essere sicura di morire. Ingoiò il veleno, ma il mattino dopo si sveglia fresca come una rosa, senza alcun sintomo. Allora lei ha cominciato a pensare: "Qualcuno non vuole che io muoia, forse Dio?". Così si è aperta alla fede in poche settimane. Quando venne alla fede, il medico le confidò che aveva pregato e digiunato molto per lei e lei capì subito: il digiuno aveva impedito alle medicine di fare effetto nel suo organismo!**

**In tutte le scuole ci sono degli estintori, nel caso in cui scoppiasse un incendio, in tutte le famiglie c'è dell'Aspirina nel caso che qualcuno abbia mal di testa... . Il digiuno è proprio l'estintore, è proprio l'Aspirina che lotteranno contro il male che è in noi, nella nostra famiglia e società.**

**Penso che ora vorrete farmi delle domande pratiche. Cerco di immaginarne qualcuna.**

### **1) Quale pane utilizzare?**

**E' difficile digiunare con il pane che si compra nei negozi. Spesso le farine sono impoverite! Per i giorni di digiuno cercate di trovare un pane più ricco. Nostra Madre non vuole che abbiamo fame nei giorni di digiuno, che per noi spesso sono giorni di lavoro. Alcuni fanno il loro pane da soli (se volete, potete seguire la ricetta del "pane del digiuno" che trovate nel mio libro).**

### **2) Da che ora si deve digiunare?**

**La Madonna ci chiede di digiunare tutta la giornata, ma l'aspetto più importante è l'amore. Ognuno di voi potrà capire nella preghiera e secondo coscienza come Maria vi chiede di iniziare a digiunare. A volte lo chiede un po' alla volta, come per il Rosario. Una volta ha detto: "Non imponete il Rosario completo a quelli che non hanno mai pregato. Essi diranno oggi un**



**Padre nostro col cuore, domani una Ave col cuore e dopodomani un Gloria col cuore". Per il digiuno è la stessa cosa: se riuscite a digiunare subito a pane ed acqua due giorni a settimana, ringraziate Dio, ma potete anche farlo per tappe. Vedete, è meglio cominciare "a rate" e perseverare, piuttosto che cominciare subito con tutto il digiuno e mollare dopo due mesi! Si può cominciare con il Venerdì a pranzo, poi il Mercoledì a pranzo ecc... e aumentare a poco a poco. La Madonna non ha dato norme precise: se il mercoledì per voi è un giorno in cui avete grandi lavori potete fare il digiuno al Martedì, ad esempio. Se in un giorno di digiuno si celebra una Festa, quel giorno non si digiuna, ma si farà il giorno prima o dopo... l'importante è digiunare con il cuore! La Madonna ci chiede di deciderci fermamente a digiunare col cuore, in ringraziamento delle sue venute.**

### **3) Quanto pane si deve mangiare?**

**Su questo la Madonna non ha detto nulla. Ed è molto bello che Lei sia così misurata nelle Sue spiegazioni, in modo da lasciarci proprio liberi. Non si deve reagire per compensazione dicendo: "Poiché digiuno, mangerò molto pane!". No, restiamo sobrii e il Signore ci aiuterà! Scegliamo tutto in una grande libertà di cuore. La Madonna non ha precisato se il pane deve essere tostato, o no e quando parla di acqua, non chiarisce se deve essere calda o fredda. Si decide secondo il cuore e anche secondo la temperatura della stagione.**

**Mi ricordo di un dialogo che una americana ha avuto con la veggente Mirjana. Dopo aver appreso che bisogna digiunare due volte alla settimana a pane e acqua, l'americana spalanca gli occhi stupita e chiede a Mirjana: "Ma quando mi alzo al mattino, Maria non mi permetterebbe di prendere un piccolissimo caffè con pochissimo zucchero per potermi svegliare?". Mirjana ha risposto ridendo: "Sì, ma faccia in fretta, prima che la Madonna si alzi!".**

**Vi ho raccontato questo per mostrarvi il clima d'amore che c'è con la Madonna: con Lei non si è mai costretti, ma ci si trova come i bambini con la propria Madre! Questa Madre ci da i mezzi per avere più amore nel nostro cuore per portare frutto, ci da i mezzi per crescere nella gioia, nella pace e nella libertà! Dobbiamo ricevere il digiuno come un regalo che ci viene dal Cielo!**

**Adesso parliamo dei malati. La Madonna afferma che essi non sono obbligati a digiunare, mentre le persone in buona salute sono tutte invitate al digiuno. Ai malati chiede di offrire le sofferenze e di fare altre rinunce (per es. la TV, le sigarette, l'alcool...). La Madonna ha detto che sarebbe ancora più contenta se rinunciassimo al peccato. Quando abbiamo una cattiva abitudine, cominciamo a rinunciarvi in quei giorni e, a poco a poco, il peccato ci lascerà. La Santa Vergine ci dice: "Cari figli, vi chiedo innanzitutto di rinunciare al peccato che è in voi", ma dice anche: "Cari figli, il miglior digiuno è quello a pane e acqua".**

**Davvero il digiuno è un grande atto di carità e, se è segreto è ancora più meritorio. Maria ci dice: "Con tutti i mezzi fate in modo che il vostro digiuno sia segreto, che non sia conosciuto dagli uomini". Quando si digiuna in comunità o in famiglia certo non si può farlo in segreto, ma se si lavora in ufficio e c'è un'ora di intervallo per il pasto, nessuno è obbligato a dire dove e cosa ha mangiato. Quando si può mantenere il segreto sul proprio digiuno, bisogna farlo!**

**Vorrei aggiungere ancora una cosa: se digiunate, non guardate mai che cosa mangiano gli altri perché, se il fatto di digiunare vi porta a giudicare chi non lo fa, tanto vale non digiunare! Che ognuno faccia secondo coscienza e rispetti la libertà degli altri! Il giudizio viene dal demonio! Forse, per dieci anni il vostro vicino non digiunerà, ma preghiamo per lui e, quando comincerà a digiunare, lo farà con tanto amore e otterrà molto da Dio, come gli operai dell'ultima ora! Digiunate sperando che sempre più persone digiunino, ma soprattutto digiunate per rispondere alla chiamata che Dio ci invia attraverso Maria e non guardate ciò che fanno gli altri!**

**Il digiuno è un atto di misericordia che allarga il nostro cuore. Non digiuneremo solo per le persone a noi care, ma allargheremo il nostro cuore alle stesse dimensioni di Dio, digiunando noi permettiamo a Dio di allargare i limiti del nostro cuore! Attraverso il digiuno e la preghiera il Signore versa in noi la Sua Potenza divina perché essa raggiunga tutti quelli che nel nostro mondo hanno bisogno. Digiunare è come prendere invisibilmente la mano di coloro che camminano nelle tenebre e comunicare loro la luce e la gioia di vivere. Ci metteremo in ginocchio e li aiuteremo a dire: "Padre mio, ti ringrazio per il dono della vita!", così saremo le mani tese di Dio verso coloro che non credono e vagano a tentoni nel buio!**