

## Sette passi per il digiuno

di Padre Armando Favero

*Non partiremo a razzo nella strada verso il digiuno a pane ed acqua, che la Regina della Pace ci chiede dal 26 Giugno 1981. Il digiuno indicatoci dalla Regina della Pace non è un sassolino da scavalcare con un semplice passo, ma è un masso che ha bisogno di una scala graduata. Dobbiamo prima di tutto mettere la scala su questo masso e pian piano raggiungeremo sulla cima.*

### Primo passo

Il primo passo consiste nel trovare delle motivazioni forti per farlo. Non faremo il digiuno per nutrire il nostro orgoglio ("Guardate: riusciamo a fare il digiuno che chiede la Madonna!"), ma sarà un'offerta per qualcuno che ha bisogno di ottenere delle grazie importanti. Il problema è prima di tutto nella nostra testa e nelle nostre convinzioni. Se ci sono motivazioni forti, se la nostra salute è buona e normale, non ci saranno problemi quando ci decideremo a digiunare: non girerà la testa, non ci sentiremo strani...

Il primo passo è dunque decidersi di scalare questa montagna con delle motivazioni adeguate!...Mettere la scala sull'ostacolo da superare!...

Tre sguardi ci possono perciò aiutare.

Il primo sguardo è verso il Signore che mettiamo al primo posto nella nostra vita. E' uno sguardo che ci porta fuori di noi, ma che ci fa tornare in noi stessi pieni di stupore e di gioia, nel constatare l'Amore di Dio per noi! Per questo decidiamo di rispondere al Suo Amore (Pensiamo al Beato Francesco di Fatima: che cosa lo ha determinato a fare penitenze e sacrifici? Il dolore di Maria e la visione dell'Inferno).

Il secondo sguardo è verso gli altri che amiamo, che hanno bisogno di noi, che implorano il nostro aiuto, ai quali abbiamo promesso aiuto, persone che si trovano in situazioni davvero difficili e che, come nel Buon Samaritano, suscitano compassione. Per questo decidiamo di non dire a loro solo belle parole ("poveretto, poveretta..."), ma di fare qualcosa di concreto per loro, mostrando un amore vero e concreto.

Il terzo sguardo lo rivolgiamo infine verso di noi. Quando dobbiamo fare una qualche rinuncia, abbiamo l'impressione di "perdere" (ci manca qualcosa e ne siamo infastiditi). In realtà con le rinunce andiamo verso una più grande libertà, verso la conquista di un qualcosa di nuovo, verso una più piena realizzazione.

Cerchiamo di lavorare in questo primo passo su motivazioni valide per il digiuno e di verificare le nostre convinzioni (fino a che punto amiamo Dio, gli altri, noi stessi?). Quando in seguito troveremo difficile digiunare dobbiamo tornare a verificare il punto di partenza di questo cammino, e riprendere il filo che tesse la tela.

*A te si volge il nostro sguardo, o Signore, per trarre ispirazioni nuove per la nostra vita.*

### Secondo passo

**Se vogliamo davvero "fare il bene" dobbiamo aprirci all'amore di Dio attraverso Gesù, lasciarci amare da Lui, fare l'esperienza forte dell'Amore di Dio per ciascuno di noi. Allora anche il nostro digiuno scaturirà come dono dell'Amore di Dio, e da Lui impareremo a donare con gratuità.**

**Il nostro secondo passaggio continua dunque con lo sguardo rivolto a Gesù, che ci rivela l'Amore del Padre e si svilupperà in una risposta di amore e di gratuità.**

**Concretamente in questo secondo passo contempleremo l'Amore di Gesù e ci eserciteremo nell'offrire ogni giorno qualcosa di buono e di positivo, ma facendolo per gratuità.**

**Ad esempio diremo: "Oggi offro al Signore il caffè", oppure: "Oggi offro la frutta...il dolce...il vino o altre bibite..." Ma cominceremo già a cogliere la gioia che nasce non da una rinuncia, ma da un dono, da una offerta d'amore gratuito. E' molto bello ricordare la parabola del mercante che trova la perla più preziosa, per avere la quale dà tutte le altre pietre (non dunque sassolini o cose che non gli servono più... o di cui vuole disfarsi!). Sarà un bell'esercizio, ma cominceremo concretamente a "liberare" il cuore e a muovere i primi passi sulla strada del "digiuno".**

**Questo è dunque un passaggio facile, ma decisivo e fondamentale per tutta la nostra vita spirituale.**

**Rompiano il ghiaccio! Impariamo la gratuità del dono, la gratuità dell'amore!**

***Da Gesù impariamo a fare della nostra vita un dono!***

***Ci nutriamo di Lui, perché Lui viva e operi in noi!***

***A Lui offriamo la nostra vita, per ritrovarla centuplicata!***

***Con Cristo, per Cristo e in Cristo!...***

### **Terzo passo**

Se vogliamo essere persone davvero libere, capaci di poter fare ciò che si vuole davvero, bisogna imparare a imbrigliare tutti quei pensieri, che "non sono secondo Dio". Aiuta molto questo passaggio il relativizzare quello che Satana assolutizza nella nostra mente e nel nostro cuore, e mettere nel nostro cuore quei pensieri che "sono secondo Dio". E' infatti Lui che dobbiamo assolutizzare! Questo è dunque un passaggio molto impegnativo e molto vasto, come proprio Gesù ci ha detto esplicitamente!

**Come l'uomo delle nuvole, dipingiamo nel nostro Cielo solo pensieri di bene, di bontà e di verità! Per questo sarà proprio necessario staccarsi dalla terra, con la lunga scala della preghiera e dell'ascolto della Parola di Dio!**

### **Quarto passo**

**In questo passo torniamo e completiamo il secondo, quello che riguardava la "gratuità".**

**Ma qui ci impegneremo ad assumere uno stile di vita interiore ed esteriore, che andremo ad attingere dal Signore e che diffonderemo attorno a noi senza stancarci.**

**Dobbiamo lasciarci rivestire di bontà, che è la natura stessa di Dio, ed essere come la "donna vestita di sole", vestita del sole dell'amore di Dio, vestita di Dio stesso. In questo tempo diffonderemo la luce di questo "Sole Nuovo", prima di tutto nelle nostre famiglie e poi, faremo come i pastori i Betlemme, la diffonderemo ovunque andremo. Le parole di Paolo apostolo possono illuminare e stimolare la nostra vita. "Vi siete rivestiti di Cristo" (Gal. 3,27; 2 Cor. 5,2). "Dovete rivestire l'uomo nuovo" (Ef. 4,24). "Rivestitevi dunque, come eletti di Dio, santi e amati, di sentimenti di misericordia, di bontà, di umiltà, di mansuetudine, di pazienza, sopportandovi a vicenda e perdonandovi, scambievolmente, se qualcuno abbia di che lamentarsi nei riguardi degli altri. Come il Signore vi ha perdonato, così fate anche voi. Al di sopra di tutto poi vi sia la carità, che è il vincolo della perfezione. E la pace di Cristo regni nei vostri cuori, perché ad essa siete stati chiamati in un solo corpo. E siate riconoscenti..." (Col. 3, 12-17).**

**Questo passo è davvero impegnativo perché non riguarda solo il foro esterno, ma soprattutto il foro interno, cioè il nostro cuore. Qui si tratta davvero di "essere" altri Gesù e non solo di "apparire"!**

**Le feste e le ricorrenze sono un'ottima occasione per vivere l'Amore di Dio e per incarnarlo fino in fondo, senza chiuderci nei nostri egoismi. A volte può bastare fare anche solo una telefonata...**

Qui facciamo davvero un salto di qualità. Non bastano più le nostre gambe e i nostri muscoli per superare certi ostacoli: occorre la Grazia di Dio, occorre lasciarci rivestire della forza di Dio, per mettere le ali ai piedi e fare quello che alla natura umana non è possibile. Per essere autentici discepoli di Cristo, per vivere certi Messaggi della Regina della Pace, in certi momenti della vita non è sufficiente ragionare e neppure fare cose ragionevoli, ma occorre proprio entrare nella dimensione soprannaturale della vita. Solo così potremo ricostruire in noi "l'immagine e la somiglianza di Dio".

### Quinto passo

**Impariamo a controllare le nostre parole. Può essere facile parlare, trasmettere un messaggio.**

**E' certamente più difficile tacere e vivere. Questo passaggio ci invita a curare la verità del nostro essere davanti a Dio. E' proprio rimanendo con verità davanti a Dio che impariamo a stare con verità anche davanti agli uomini. Il 1° Agosto 1985 ci suggeriva come pregare: "Per favorire il vostro raccoglimento interiore, ripetete spesso queste parole "La mia anima è piena di amore come il mare, il mio cuore è pieno di pace come il fiume. Non sono santo, ma sono invitato ad esserlo". Se penseremo questo quando siamo davanti a Dio, penseremo la stessa cosa anche quando siamo davanti ai nostri fratelli.**

**Per parlare con la vita è importante saper tacere e saper ascoltare; è importante saper apprendere per poter trasmettere con fedeltà e autenticità il lieto messaggio di Dio.**

**Allora decidi prima di tutto di fermarti e di scegliere chi ascoltare. E poi di ascoltare bene per apprendere bene. E infine applicati ad imparare come far giungere al cuore un messaggio: con la vita. Allora, il silenzio non significa vuoto di pensiero o di parole, ma sintonia profonda con una Persona, che si ama e che perciò si ascolta. Poi non potremo trattenere per noi le belle cose udite che traspiono dalla bocca e dalla vita. L'acqua del fiume di Dio, dopo aver toccato, irrigato, dissetato e saziato il nostro cuore, giungerà al cuore di quanti incontreremo nel nostro cammino.**

**In questo quinto passo ricorda questi cinque verbi:**

**fa' silenzio, ascolta, apprendi, applica nella tua vita e trasmetti l'Amore di Dio.**

**Ascolta con attenzione: per poter trasmettere con fedeltà!**

**Ascolta con il sorriso: così fa chi sente una bella notizia e vuole trasmetterla!**

**Ascolta come un figlio: è tuo Padre, è tua Madre che ti parlano.**

### **Sesto passo**

**Per iniziare il Digiuno in concreto...**

**Dopo aver compiuto i precedenti passaggi, iniziamo oggi a prendere il largo o ad alzarci in volo.**

**Ci decidiamo e cerchiamo di avere buone motivazioni. Poi inizieremo così: cominceremo a mangiare pane e acqua solo al pranzo del Venerdì, poi passeremo anche al pranzo del Mercoledì. Lungo il resto della giornata non prenderemo null'altro se non acqua e pane. Ma, a colazione e a cena, mangeremo senza abbuffarci! Cominceremo anche a fare lo stesso la sera di un Venerdì. Cercheremo di masticare molto e lentamente. Dovremo imparare a sentire le reazioni del nostro corpo e a controllarle. A questo proposito vorrei suggerire il libro "Guarigione e liberazione con il digiuno" di Suor Emmanuel, ricco di spunti e tanti suggerimenti pratici, edito dalla Shalom.**

**Condisci il tempo con tanta preghiera...**

### **Settimo passo**

**Eccoci giunti alla méta del nostro cammino verso il digiuno a pane ed acqua, che ci chiede la Regina della Pace di Medjugorje!**

**Si tratta di mangiare solo pane e acqua per tutta la giornata. La Regina della Pace non specifica la quantità, ma la qualità del nostro nutrimento, per cui possiamo mangiare al bisogno, ma solo pane e acqua per tutto il giorno! Certo, il pane può essere sostituito con grissini, fette biscottate, crackers non lavorati, pane integrale, pane di segala..., ma sempre pane! Anche l'acqua al mattino, o di giorno, soprattutto in certi periodi dell'anno può essere sostituita con l'acqua calda o appena tiepida, o fresca, oppure con una tisana senza limone e senza zucchero. Per arrivare a fare l'intera giornata a pane e acqua, bisogna avere una motivazione molto forte, direi "da disperati", e il digiuno sarà più facile se, almeno all'inizio, è fatto in comunione con altre persone (del gruppo, con persone che condividono la spiritualità e anche la motivazione). Non bisogna però insistere a oltranza, col rischio di arrivare al rifiuto fisiologico del digiuno. E', per questo, necessario "sentire" il proprio corpo, ed è necessario a volte anche sospendere per un po' il digiuno, per rafforzare magari le motivazioni o altro, come se si dovesse fare un po' di convalescenza dopo un ricovero in ospedale per accertamenti impegnativi. In tal caso si fanno i digiuni sostitutivi di cui ci ha parlato la Regina della Pace: il digiuno dal peccato senza dubbio, ma anche il digiuno della televisione, dell'alcool, del fumo, delle chiacchiere inutili, dei pensieri inutili, delle spese inutili.**

**Diceva San Giovanni Bosco che "un'ora di pazienza vale quanto un giorno di digiuno!" Come digiuno alternativo va bene, purché non sia la scusa per non fare più quello a pane e acqua! Dopo la pausa riprenderemo il digiuno. Il digiuno del Lunedì, chiesto dalla Regina della Pace, è fatto in onore dello Spirito Santo, quello del Mercoledì per riparare al tradimento di Giuda e anche ai nostri tradimenti, quello del Venerdì per onorare la Passione e Morte di Gesù, e la Santa Croce.**

**La Regina della Pace ci indica infine che nelle Solennità Liturgiche il digiuno è sospeso, per cui o non si fa proprio, oppure può essere anticipato o posticipato di un giorno. Ad esempio tutta la Settimana da Pasqua alla Domenica in Albis è Solennità, come tutta la Settimana dopo Natale. Infine, vi suggerisco un bellissimo libro sul digiuno: "Digiunate col cuore", libro postumo di P. Slavko Barbaric OFM, libro che si può avere solo dalla ed. Mir di Medjugorje. A questo punto non mi resta altro che augurarvi "Buon Digiuno!" come ci chiede la Regina della Pace! Non dimentichiamo che col digiuno e la preghiera possiamo fermare anche le guerre, possiamo ottenere tutto: ce l'ha detto Lei!... Auguri!**

*Il digiuno ci rende liberi dalle dipendenze e da ogni vincolo!...*

*(A cura di P. Armando Favero O.M.I)*