

**“Suonate le trombe in Sion, Prescrivete un digiuno rituale, Convocate un’adunanza!”(GI 2:15)**

### **IL DIGIUNO ASSOCIATO ALLE VIRTU’**

Quelli che digiunano senza trarre alcun profitto, senz’altro hanno digiunato in modo errato. Il difetto non è nel digiuno ma nel modo in cui si fa. Costui ha digiunato solo materialmente o non ha dato importanza alle virtù che dovrebbero accompagnare il digiuno e lo ha considerato come lo scopo, invece è solo uno strumento per arrivare ad un obiettivo, cioè dare spazio allo spirito.

#### **Il digiuno è un periodo di spiritualità concentrata**

E’ un momento d’amore verso Dio e di riavvicinamento a Lui. E’ questo amore che ci permette di elevarci al di sopra del livello della carne e dei bisogni del corpo. E’ un innalzamento dai beni terreni cosicché si possa assaporare quelli celesti. E’ un periodo di sentimenti santi verso Dio, dove avvertiamo la Sua presenza e abbiamo familiarità con Lui. E’ un tempo di diligenza spirituale: impegno con se stessi, con Dio e lotta contro il diavolo.

#### **I giorni del digiuno sono pieni di energia spirituale ed è un periodo di accumulo.**

Dalla profondità dei sentimenti spirituali ottenuti durante il digiuno, si riesce ad avere l’energia spirituale necessaria nei giorni di non-digiuno. Chi è integro nella sua spiritualità durante la Quaresima, trova un deposito spirituale che gli dà forza durante la Pentecoste dove non c’è né digiuno né prostrazione.

Per digiunare in modo spirituale dobbiamo osservare quanto segue:

**1- La spiritualità del digiuno sia nel suo obiettivo sia nelle sue motivazioni.**

Non deve essere una costrizione, non deve essere fatto per ricevere complimenti, e neanche per abitudine. Invece si digiuna per l’amore verso Dio, innalzandosi sopra il materialismo e i bisogni corporali per dare spazio allo spirito.

**2- Il digiuno deve essere occasione di pentimento e purificazione del cuore:**

Dove la persona deve mantenere una vita religiosa gradita a Dio, con pentimento praticando la Confessione e la Comunione.

### **3- Con un programma spirituale intenso il digiuno diventa cibo per lo spirito:**

In quel periodo bisogna dare importanza a tutti i mezzi spirituali, senza concentrarsi sulla corporalità del digiuno ma sulla sua spiritualità, mettendo come obiettivo non la tipologia dell'alimento adatto, ma la santità di quei giorni e tutto ciò che conviene fare per rinforzare lo spirito ... il digiuno conduce alla forza spirituale e viceversa la forza spirituale aiuta a digiunare.

#### **Nel digiuno ci sono virtù che sono collegate tra di loro:**

Il digiuno aiuta a vegliare perché il corpo è leggero, e la veglia favorisce la lettura.

La lettura spirituale aiuta la preghiera. Il lavoro spirituale nel suo complesso tiene la persona sveglia. La lettura è fonte di meditazione, la quale rinforza la preghiera. Anch'essa è fonte di meditazione ... Il digiuno è associato alle prostrazioni che spingono all'umiltà e la contrizione del cuore. Allo stesso modo lo schiacciamento del corpo con il digiuno porta alla contrizione dello spirito.

#### **Le virtù associate al digiuno variano secondo l'obiettivo dello stesso.**

C'è il digiuno per la preparazione al servizio, come nel caso degli apostoli, c'è quello per il pentimento, come il digiuno di Ninive. Un altro per salvare un popolo, come il digiuno di Ester... e c'è anche chi digiuna per gli altri, e questo gesto è pieno di amore, carità e condivisione.

Sono tutti digiuni connessi con delle virtù speciali. Quando preghiamo, dobbiamo ricordare che nostro Signore Gesù Cristo era pieno dello spirito quando ha digiunato, mentre noi dobbiamo digiunare per riempirci dello spirito.

#### **Domande della seconda settimana:**

- 1- Qual è il primo sacramento sul quale si fondano gli altri sacramenti?
- 2- Quali sacramenti non si possono ripetere?
- 3- Chi :
  - ha detto "lascia che il tuo servo vada in pace"?
  - ha fatto galleggiare il ferro
  - ha vinto alzando le braccia
  - Il Signore gli ha chiesto di non pregare per il suo popolo
  - Il Signore gli ordinò di consegnare il suo incarico ad un altro
  - Ha completato la condotta del popolo di Dio alla terra promessa
  - Era lebbroso e guarì bagnandosi nelle acque del fiume Giordano
  - Il Signore gli chiese di non sposarsi.
- 4- Cita tre esempi che parlano del digiuno nel Vecchio Testamento

5- Scegli il nome di chi disse le seguenti frasi:

- La donna che tu hai messo vicino a me, mi ha dato dall'albero e io ho mangiato.
- Fate dunque veri frutti di conversione
- Contro te solo ho peccato, quello che è male ai tuoi occhi, io l'ho Fatto.
- Noi tutti come pecore eravamo, ognuno di noi seguiva il suo cammino e il Signore fece ricadere su di lui l'iniquità di tutti noi.
- Benedetta colei che ha creduto al compimento di ciò che le è stato Detto dal Signore.
- Se Dio è il Signore, adoratelo.

**DAVIDE**

**ELIZABETTA**

**ADAMO**

**ELIA**

**GIOVANNI BATTISTA**

**ISAIA**