

DIGIUNARE

Il sacro e favorevole tempo della Quaresima include e comporta tre dimensioni di esperienza e di vita ascetico-penitenziale:

- il *pregare* dall'ascolto della divina Parola
- il *digiunare* per una vita sobria ed essenziale
- il fare *elemosina* a sostegno della solidarietà

Per quanto riguarda il **digiuno**, esso

- è duplice: fisico (materiale) e spirituale (morale)
- apre e assicura uno spazio più ampio di libertà
- allarga le possibilità della carità-solidarietà
- educa all'essenziale, alla sobrietà, alla parsimonia
- favorisce la grazia della preghiera
- dà forza al lavoro della vita ascetica
- rende perseverante il cammino della santità
- richiede di essere fatto per amore e con amore.

Vengono segnalate 50 possibili espressioni-attuazioni (non in ordine di valore e di precedenza, ma a caso) della pratica penitenziale del digiuno in senso onnicomprensivo che si potrebbero prendere e tenere in considerazione in mancanza di più e meglio.

La fantasia dello Spirito, della santità e del fervore di ciascuno possono suggerire ulteriori indicazioni, più pertinenti alla vita, più concrete nella pratica, più opportune per la formazione e per il proprio bisogno di conversione e di crescita.

Le cinque formule di preghiera possono essere utilizzate liberamente per scandire, di decina in decina, con un significato, l'esercizio del digiuno.

***Spirito Santo,
che hai condotto Gesù nel deserto,
dove Egli ha digiunato per 40 giorni e 40 notti ,
per l'intercessione di Maria SS., tua mistica Sposa,
Madre di Gesù e Madre mia,
aiutaci a DIGIUNARE***

- 1- dal lamentarmi
- 2- dal mormorare
- 3- dal criticare
- 4- dalle parole inutili e velenose
- 5- dalle malignità
- 6- dalle insinuazioni
- 7- dai sospetti malevoli e maliziosi
- 8- dalle inerzie
- 9- dalle pigrizie
- 10-dai cibi più piacevoli e abbondanti
- 11-dagli hobby
- 12-dalla TV
- 13-dal PC
- 14-dalle curiosità
- 15-dai rimandi
- 16-da cose superflue
- 17-da bere cose diverse dall'acqua
- 18-dal prendere più caffè
- 19-da mezz'ora di sonno per la preghiera
- 20-da spese vane
- 21-da telefonate non necessarie
- 22-da visite inopportune
- 23-dal parlare di me per vanagloria
- 24-dall'aprire subito una lettera
- 25-dal raggiungere subito una cosa che mi piace
- 26-da sogni vanitosi
- 27-da invidie
- 28-da gelosie,
- 29-da risentimenti,
- 30-da disimpegni
- 31-da piaceri sensuali
- 32-da relazioni possessive
- 33-da amicizie pericolose
- 34-da discorsi e battute frivole e sconce
- 35-da relazioni esclusive ed escludenti
- 36-da abitudini che rovinano e bloccano

- 37-da passatempo dispersivi
- 38-da gesti di ricerca di me
- 39-dal far convergere l'attenzione su di me
- 40-dalla loquacità
- 41-dal disordine
- 42-dall'attivismo a scapito della preghiera
- 43-dai giudizi temerari e cattivi
- 44-dalla maldicenza
- 45-dai pettegolezzi
- 46-dalle evasioni deresponsabilizzanti
- 47-dalle bugie
- 48-dai bisogni falsi
- 49-dagli sguardi e atti impuri
- 50-dalle letture nocive