

# **I VANTAGGI SPIRITUALI DEL DIGIUNO**

**SUA SANTITA' PAPA SHENOUDA III**



**PATRIARCATO  
COPTO  
ORTODOSSO**



# **I VANTAGGI SPIRITUALI DEL DIGIUNO**

**di  
SUA SANTITÀ PAPA SHENOUDA III**

**Digitalizzazione a cura della chiesa di  
Santa Maria Vergine di Torino**

Titolo : I vantaggi spirituali del digiuno

Autore : Sua Santità Papa Shenouda III

Tradotto da : Padre Barnaba El Soryany

Stampa : Litografia Nuova Impronta  
Via dei Rutoli, 12 - Roma

Prima edizione italiana: Maggio 1993

Dir. Resp. : Patriarcato Copto Ortodosso  
00167 Roma - Via T. Motel, 52.



***Sua Santità Papa Shenouda III, centodiciassettesimo Papa  
e Patriarca di Alessandria e della Sede di S. Marco***

# **I VANTAGGI SPIRITUALI DEL DIGIUNO**

**PAPA SHENOUDA III**

## **INTRODUZIONE**

Il digiuno è obbligo per tutti, la gente di tutte le religioni nel mondo pratica il digiuno. L'idea del digiuno era presente ai tempi di Adamo ed Eva.

Non vogliamo qua discutere la dottrina del digiuno, ma conoscere i suoi vantaggi spirituali. Vogliamo discutere sul concetto spirituale del digiuno e del comportamento spirituale durante il digiuno, perché vogliamo aiutarvi a crescere spiritualmente nell'amore di Dio.

Molte conferenze sono state fatte sul digiuno, ne abbiamo scelte 15 per fare questo libro.

Due conferenze sul digiuno, nel 1969, una l'otto luglio e l'altra il quindici luglio.

Una a Giza di sabato 3/8/1970 e una nel febbraio del 1971.

Due altre conferenze sul digiuno: 22/02/1974 e 11/09/1974;

Due conferenze intitolate «Il digiuno santificato» il 18/02/1977 e il 30/11/1979;

Una conferenza intitolata «Un periodo con Dio» il 3/4/1977;

Due conferenze sulla Quaresima nel febbraio del 1978;

Una conferenza sulla Quaresima il 2/8/1980;

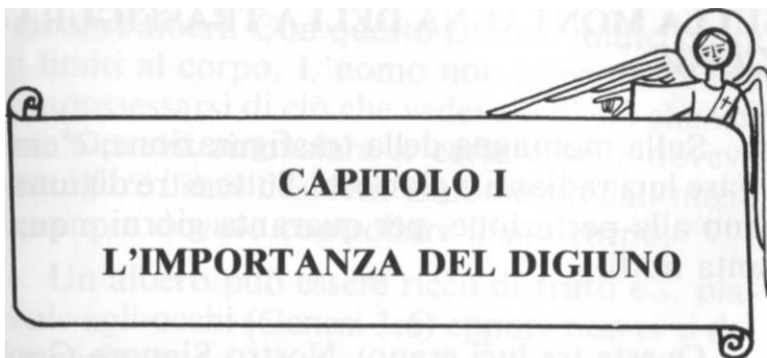
Una conferenza intitolata «Ci rallegriamo nel digiuno» il 30/5/1989;

Una conferenza intitolata «I vantaggi spirituali del digiuno» il 7/03/1981;

Una conferenza che si è svolta nel Monastero il 20/2/1982.

Tutte queste conferenze sono contenute in questo libro.

**PAPA SHENOUDA III**



- Sulla montagna della trasfigurazione
- Il digiuno era il primo comandamento
- Profeti e Apostoli digiunavano
- L'intera popolazione digiunava
- Le nazioni digiunavano
- Il digiuno è un dono
- Il digiuno precede ogni grazia
- Il digiuno è più importante dei sacramenti della Chiesa
- Dio interviene tramite il digiuno
- L'allegria nel digiuno - Un modo di vivere
- Digiuno e martirio

## **SULLA MONTAGNA DELLA TRASFIGURAZIONE**

Sulla montagna della trasfigurazione, c'erano tre luci radianti e gloriose. Tutte e tre digiunavano alla perfezione, per quaranta giorni e quaranta notti.

Queste tre luci erano: Nostro Signore Gesù

Cristo. (Matteo 4:2) Mose

(Esodo 34:28) Elia

(I Re 19:8)

Ma dietro a questa scena magnifica ci deve essere un significato che potrebbe essere questo: si può conquistare il corpo con il digiuno, lo spirito diventa leggero e il corpo si trasfigura?

Ma Gesù scelse queste due persone che digiunavano come lui per mostrare alla natura che è trasfigurata in eterno, per dimostrare che il corpo si trasforma con il digiuno?

### **Il digiuno è il primo comandamento**

Il digiuno è il primo comandamento conosciuto dall'umanità, Dio ordinò ad Adamo di non mangiare i frutti di un certo albero (Genesi 2:16,17) ma gli permise di mangiare i frutti di tutti gli altri alberi. Con questo Dio ha voluto porre dei limiti al corpo. L'uomo non aveva la libertà di impossessarsi di ciò che vedeva o di ciò che voleva. Doveva rinunciare a certe cose e doveva controllare



i suoi desideri. L'uomo sin dall'inizio ha sempre dovuto controllare il suo corpo.

Un albero può essere ricco di frutti e... piacevole agli occhi (Genesi 3:6) eppure non ci si deve avvicinare.

Rinunciando al cibo l'uomo diventa saggio e rinuncia a ciò che può soddisfare solo il suo corpo, con il digiuno si raggiunge la saggezza.

Se il primo uomo avesse saputo rinunciare e controllare i suoi sensi alla vista dell'albero invitante, se non avesse cercato di soddisfare questo desiderio fisico avrebbe dimostrato che la forza della sua anima avrebbe superato quella dei desideri del corpo e sarebbe stato degno di mangiare dall'albero della vita.

Ma è stato sconfitto dal suo proprio corpo. L'uomo ha in seguito commesso molti peccati carnali l'uno dopo l'altro perché inseguiva la carne e non lo spirito.

Gesù Cristo venne per salvare l'uomo e riportarlo al suo stato iniziale.

Rispondendo ai desideri del suo corpo l'uomo mangiò il frutto proibito.

Gesù Cristo cominciò la sua vita da Santo con il digiuno respingendo ogni tentazione del diavolo.

Gesù gli dimostrò così che l'uomo non era solo un semplice corpo ma che aveva anche un'anima che si nutre della parola di Dio. Gesù disse al diavolo: «L'uomo non vivrà di solo pane, ma vivrà anche di ogni parola di Dio» (Matteo 4:4) quest'ultima non è una regola introdotta nel Nuovo Testamento ma è un vecchio comandamento ed era la prima legge scritta. (Deuteronomio 8:3)

## **I profeti digiunavano**

Il profeta Davide disse: «La mia anima diventa sempre più umile con il digiuno» (Salmi 35:13) «Ho lavato e reso casta la mia anima con il digiuno» (Cantico 6:9,10) e «Le mie ginocchia sono deboli con il digiuno» (Salmi 109:24). Davide digiunava anche quando suo figlio era malato e pregò Dio per suo figlio rimanendo tutta la notte sveglio (II Samuele 12:16) il profeta Daniele digiunava (Daniele 9:3) e anche il profeta Ezechiele (Ezechiele 4:9).

Nehemiah cominciò il digiuno quando seppe che «Il muro di Gerusalemme era crollato e i cancelli bruciati con il fuoco» (Ezechiele 1:3,4).

Anche Esdra scriba e prete digiunava e pregava l'intera popolazione di farlo (Esdra 8:21).

La profetessa Anna «serviva Dio non nei templi ma nel digiuno e con le preghiere» (Luca 2:37).

## **Gli apostoli digiunavano**

Nel Nuovo Testamento, quando Gesù digiunava anche gli apostoli lo facevano! Gesù disse: «Quando lo sposo gli sarà negato, allora digiuneranno» (Matteo 9:15) e digiunarono. Il digiuno degli apostoli è il più antico della Chiesa cristiana.

Pietro, l'apostolo, durante il digiuno aveva tanta fame ma, quando stava sul punto di mangiare, ebbe una visione con l'accettazione delle altre nazioni.

L'apostolo Paolo ha servito Dio «Nella fatica nella vigilanza, nel digiuno» (seconda lettera ai Corinzi 6:5; lettera ai Corinzi 11:27).

Saulo digiunava anche con Barnabas (Atti 14:23).

Durante il digiuno degli apostoli lo Spirito Santo parlò loro...

Nella Bibbia c'è scritto mentre ubbidivano e digiunavano, lo Spirito Santo disse: «Barnabas e Saulo separatevi, avete pregato e digiunato, separatevi e andate» (Atti 13:2,3).

È meraviglioso ciò che Dio disse agli apostoli sulla relazione che c'è tra il digiuno e la tentazione del diavolo.

«Il potere del digiuno terrorizza il diavolo» (Matteo 17:21) non solo pochi individui digiunano ma l'intera popolazione.

Il digiuno nell'intera popolazione. È una manifestazione collettiva che unisce tutti.

Con il digiuno tutti i cuori si avvicinano davanti a Dio.

La gente prega insieme come se formasse un'anima sola in «armonia» (Atti 4:24) questo è molto diverso che pregare soli in una stanza isolata.

Ci sono molti esempi nella Santa Bibbia di digiuni collettivi e tutti i credenti partecipavano insieme formando un'unica anima, un unico spirito, offrendo a Dio un digiuno unito e unico. Uno per l'intera Chiesa...

Uno dei digiuni più importanti è quello eseguito dalla popolazione durante il regno della regina Ester, (Ester 4:3,16) la popolazione digiunava in lacrime pregando Dio di aver pietà di loro finché Dio li ascoltò e li salvò.

Esdra il prete, vicino al fiume Ahava chiedeva all'intera popolazione di digiunare (Esdra 8:21,23).

Insieme a Neemia «nel digiuno si univano tutti» (Neemia 9:1).

La gente digiunava nei giorni di Giosafat. (II Libro di cronache 20:3).

Ai tempi di Gioacchino figlio di Giosuè la gente digiunava (Geremia 36:9).

Ci fu un altro digiuno collettivo ai tempi del profeta Gioele (Gioele 2:12).

Tra i digiuni collettivi c'è anche quello: «del quarto mese, e il digiuno del quinto, e del settimo e del decimo mese» (Zaccaria 8:19).

Il digiuno è conosciuto in tutte le nazioni e in tutte le regioni...

Le nazioni digiunavano:

Un esempio bellissimo di digiuno collettivo è quello della popolazione di Giona (Giona 3) grazie al quale gli perdonò i peccati commessi.

Un altro esempio di digiuno è quello del centurione Cornelio (Atti 10:30) Dio gli mandò l'apostolo Pietro che predicò e lo benedì.

Nel Vecchio Testamento c'è scritto che il re Dario digiunò e «passava la notte nel digiuno anche con gli strumenti di musica davanti a sé» (Daniele 6:18).

Il digiuno è conosciuto in tutte le religioni, anche in quelle primitive, ciò dimostra che questa pratica esisteva prima della dispersione dei popoli.

Leggendo cose sul buddismo, sul bramani-smo sul confucianesimo e sullo joga abbiamo dei buoni esempi

su come l'anima riesce a controllare il corpo. Per queste dottrine il digiuno è un esercizio per il corpo e per l'anima.

Nella vita del famoso uomo spirituale Mahatma Gandhi il digiuno diventa il migliore modo di affrontare i problemi. Una volta rimase in digiuno così a lungo che i medici si preoccupavano della sua salute.

La gente che pratica lo joga scopre nel digiuno le energie dell'anima.

Queste energie, sono racchiuse all'interno del corpo e possono essere scoperte solo con il digiuno.

Gli indiani pensano che il piacere supremo è raggiungere lo stato di Nirvana, e dunque di liberare il loro corpo dalla loro anima in modo che quest'ultima si unisce a Dio. Questo digiuno e l'igiene...

La nostra anima che è certo molto diversa da quella dello Spirito Santo, può liberarsi dai desideri del corpo e può riuscire a controllarlo. È ovvio che l'elevazione dell'anima e il suo controllo può essere ottenuto solo in comunione con lo Spirito Santo.

## **Il digiuno è un dono**

Se conosciamo bene i vantaggi del digiuno ci accorgiamo che è un dono di Dio.

Il digiuno non è solo un comandamento ma è un dono di Dio. Una grazia, una benedizione. Dio ci ha creato come corpo e anima, è necessario per il benessere della nostra vita spirituale praticare il digiuno, per la nostra

crescita spirituale. Dio come padre e come insegnante, ci ha raccomandato questa pratica.

## **Il digiuno precede ogni grazia**

La condizione spirituale ideale per ricevere la benedizione di Dio è durante il digiuno. E' importante che il festeggiamento sia preceduto dal digiuno. Prima della comunione è necessario il digiuno in modo da essere pronti per questa speciale benedizione.

Quando uno vuole diventare prete è necessario che per la sua benedizione lui abbia praticato il digiuno.

Al tempo dei discepoli la selezione dei diaconi era accompagnata dal digiuno: «mentre digiuna obbedendo al nostro Signore, lo Spirito Santo disse, di pregare e di digiunare» (Atti 13:2,3).

Il digiuno è necessario prima di esercitare la vita di Santo: Gesù prima di cominciare la sua vita da Santo digiunò per quaranta giorni, questo periodo Gesù lo passò sulla montagna con suo padre. Quando uno vuole diventare prete deve isolarsi a digiunare per quaranta giorni prima di prendere i voti.

Gli apostoli prima di cominciare la loro opera, hanno praticato il digiuno per trovare la condizione spirituale indispensabile per essere guidati dallo Spirito Santo.

Un diacono per entrare al servizio di Dio e per avere la sua assistenza si deve preparare spiritualmente con il digiuno. La vita di Giovanni Battista era una vita di meditazione nelle praterie e' praticando il digiuno, poi

cominciò a Predicare e a chiedere alla gente di pentirsi dei peccati.

### **Prima dei sacramenti della Chiesa è necessaria la pratica del digiuno**

Una persona che deve ricevere il sacramento del Battesimo deve prima digiunare. Il padrino e il prete che battezzano la persona devono anche loro digiunare. Digiunano per ricevere una nuova nascita spirituale. Lo stesso deve essere fatto in questi casi:

— Sacramento del Crisma: ricevere lo Spirito Santo dopo la comunione.

— Sacramento dell'Eucaristia: comunione praticata da tutti durante il digiuno.

— Sacramento dell'Estrema Unzione (preghiera con l'olio) si fa mentre i preti digiunano. Quelli che verranno benedetti con l'olio devono anche loro digiunare. Potranno essere benedette anche le persone che per ragioni di salute non possono digiunare.

— Per diventare prete bisogna digiunare.

— Nel Sacramento della Confessione e in quello del Matrimonio non è necessaria la pratica del digiuno.

Una persona digiunando potrebbe confessare i suoi peccati ma la Chiesa non lo esige, basta solo pentirsi veramente. Anche per quanto riguarda il matrimonio Gesù disse che non era necessario il digiuno «possono forse digiunare gli invitati a nozze quando lo sposo è con

loro? Finché hanno lo sposo con loro non possono digiunare» (Marco 2:19).

Prima del Sacramento del Matrimonio era necessario che sia lo sposo che la sposa, prima di ricevere la comunione, digiunassero adesso questo non avviene più.

Durante i Sacramenti della Chiesa, è necessario, per ricevere la benedizione dello Spirito Santo, che i credenti digiunino.

La Chiesa ha sempre praticato il digiuno e afferma che Dio interviene tramite il digiuno.

Questo abbiamo avuto modo di constatarlo con Neemia, con Esdra con Davide e con la popolazione della regina Ester. Nel quarto secolo con la Chiesa e i problemi di Ario e in tutte le generazioni abbiamo degli esempi dell'intervento di Dio nei periodi di digiuno.

La Chiesa crede che con la preghiera, con il digiuno e con la fede si possono risolvere i problemi. Un uomo potente e intelligente ha fiducia in se stesso mentre un uomo che è consapevole di essere debole per affrontare i suoi problemi implora Dio con il digiuno. Nel digiuno diventa più umile e cerca la pietà e il perdono di Dio dicendo «oh Dio mio Signore» e ascolta le parole di Dio: «per l'oppressione dei poveri, per i sospiri dei bisognosi, io sorgerò, disse Dio, e porterò il conforto e la salvezza» (Salmo 12:5).



Attraverso il digiuno un cuore tormentato può implorare e Dio può ascoltare.

Il digiuno permette alla gente di avvicinarsi a Dio che potrà ascoltare le preghiere e agire.

Finché la gente cercherà di soddisfare i propri bisogni nella lussuria, finché darà più importanza alle cose materiali sentirà che Dio è molto lontano. Non è lui che si allontana, ma siamo noi che lo allontaniamo con quel comportamento superficiale.

Durante il digiuno e con le preghiere l'uomo si avvicina a Dio e gli chiede di dargli una mano perché è un peccatore.

Si può sempre pregare Dio ma la preghiera è più profonda, più sincera e più sentita se è accompagnata dal digiuno.

Con il digiuno il cuore di Dio s'intenerisce. Il digiuno ha molti vantaggi: ci permette di avvicinarci a Dio e di migliorare il nostro rapporto con Lui.

## **Allegria e digiuno**

Non dobbiamo digiunare sperando solo che finisca il digiuno, ma al contrario dobbiamo cercare di apprezzare quel periodo e di essere ansiosi e felici di viverlo.

Una persona vicina a Dio è più allegra durante il digiuno che durante i periodi nei quali si mangia e si beve.

Molte persone vorrebbero digiunare durante il periodo dei cinquanta giorni che segue la Pasqua e nel quale non si deve digiunare. La loro voglia di praticare il digiuno è tale che quando arriva il periodo del digiuno sono felicissimi perché sono stati privati di questa gioia per i precedenti cinquanta giorni.

Certe persone si sentono così vicino a Dio nel digiuno che aggiungono ai periodi di digiuno generale altri periodi nei quali loro digiunano. Pregano il loro prete confessore di concedergli di digiunare perché in quei periodi si sentono più leggeri, la loro salute migliora, e il loro amore per Dio cresce.

Quelli che invece vorrebbero ridurre i periodi di digiuno non hanno ancora capito i vantaggi e il piacere del digiuno. Nei prossimi capitoli parleremo dei vantaggi del digiuno e di come il digiuno è una gioia per i credenti e un modo di vita per monaci...

## **Un modo di vita**

I monaci amano tanto digiunare e per loro è un modo di vita.

Eccetto i giorni di festa i monaci digiunano sempre, perché nel digiuno c'è un piacere spirituale, non c'è fatica ed è un sollievo. Durante la Quaresima nelle praterie, una persona fu mandata per discutere con i monaci del loro

digiuno e per tentare di convincerli a non praticarlo. Il più vecchio dei monaci dopo averla ascoltata disse: «figlio, ma di quale digiuno parli? Io non mi accorgo di niente perché per me tutti i miei giorni sono uguali (tutti sono giorni che vivo nel digiuno)».

Santa Paola l'eremita, mangiava solo un pezzo di pane al tramonto per tutta la vita. Certi monaci digiunavano tutti i giorni fino al tramonto, un santo monaco disse: «sono passati trenta giorni nei quali il sole non mi ha visto mangiare».

Certi monaci digiunavano per giorni interi. San Macario di Alessandria, mangiava un giorno la settimana durante la Quaresima mentre visitava i monasteri di San Bacomio, e digiunava tutti gli altri giorni.

Il digiuno per questi preti non corrispondeva a periodi di digiuno generale ed era una forma di monacato legato al tipo di cibo che mangiavano. Abba Nofel, un eremita, si nutriva di datteri che trovava sulle palme del luogo dove si era isolato. San Mose, l'eremita, come anche San Piginia l'eremita mangiavano l'erbaccia e bevevano rugiada.

I preti vivevano continuamente nel digiuno.

I monaci trovano nel digiuno il conforto del corpo e dell'anima.

Si sono abituati a questa condizione di vita che regola la loro vita.

I profani devono essere compatiti, intendo per profani quelli che passano da un estremo all'altro, e che passano dal periodo di privazione di digiuno alla colazione ricchissima senza rinunciare a nessun desiderio. Per un

periodo di tempo si controllano poi si lasciano andare e soddisfano tutti i loro desideri. Nuotando così fra l'astinenza e la remissione. Costruiscono poi distruggono, costruiscono di nuovo solo per distruggere di nuovo.

Il digiuno ci permette di imparare a controllarci.

La persona che si controlla durante il digiuno impara a controllarsi in tutte le altre situazioni della vita. Il digiuno permette di avere una vita più sana e moderata.

Il digiuno non è una punizione, ma una benedizione.

Una persona molto spirituale ritenne punizione l'obbligo di mangiare carne e piatti sostanziosi.

Il suo confessore la costrinse a interrompere il digiuno perché aveva compreso che inseguiva in realtà pensieri di gloria.

## **Digiuno e martirio.**

È ovvio che chi pensa di non poter fare a meno di un pasto non può fare a meno di una vita.

Le persone di animo nobile che sanno sopportare la fame e la sete che non danno importanza ai desideri del corpo, sono capaci di sopportare torture, ingiustizie e sono capaci di offrire la loro vita a Dio.

Il digiuno è stato un allenamento spirituale per i martiri non solo dal punto di vista fisico ma soprattutto da quello spirituale.

I giorni di digiuno sono importanti non solo per pentirsi e sentirsi vicini a Dio, ma anche per perdonare e vivere con Dio.

L'uomo quando si trova di fronte alla morte non ha più paura perché è pronto a lasciare il suo corpo e incontrare finalmente Dio. E dice: «Sono messo alle strette infatti tra due cose: da una parte il desiderio di essere sciolto dal corpo per essere con Cristo, il che sarebbe molto meglio; (Lettera ai Filippesi 1:23).

La Chiesa con il digiuno insegna ai suoi figli ad essere ascetici.

E tramite l'ascetismo insegna loro a rinunciare al mondo e a diventare martiri.

Le persone che divennero martiri vivevano una vita di preghiera, nel digiuno e nell'ascetismo. L'apostolo Paolo disse: «Quelli che usano del mondo, come se non ne usassero appieno: perché passa la scena di questo mondo!» (I Lettera ai Corinzi 7:31).

# **CAPITOLO II**

## **IL DIGIUNO E IL CORPO**

- Definizione del digiuno
- Periodo di astinenza
- La fame
- Il digiuno e la veglia
- Tipi di cibo
- Vegetali
- Vantaggi del digiuno
- Il digiuno non è una semplice virtù del corpo

## **Definizione del digiuno**

La situazione spirituale del digiuno sarà spiegata in seguito.

Per quanto riguarda la parte fisica della definizione, il digiuno consiste nell'astenersi dal cibo per un certo periodo e poi nel mangiare cibi che non contengono grassi animali.

## **Periodo di astinenza**

Il digiuno consiste in: smettere di mangiare per un periodo di tempo e soprattutto dall'inizio della giornata in poi, non si può cominciare il digiuno a metà giornata.

## **Il periodo di astinenza può variare da una persona all'altra**

1. Le persone hanno un modo diverso di avere fede. Ci sono persone che non possono astenersi per molto e altre che sono abituate alla privazione.

Un eremita, un prete, un monaco possono digiunare per giorni.

2. Le persone di tutte le età digiunano è dunque comprensibile che un bambino non può privarsi quanto l'adulto.

3. Certe persone per motivi di salute non possono digiunare a lungo, una persona sana può privarsi più di una persona debole e malata. Se certe persone malate vogliono lo stesso digiunare si cerca allora un tipo di astinenza particolare per loro.

4. È ovvio che le persone che fanno un lavoro pesante che esige un grande sforzo fisico possono digiunare meno di quelli che al lavoro passano la giornata seduti e comodi.

5. Il digiuno può essere graduale, e si può aumentare il livello d'astinenza ogni settimana, quest'astinenza graduale è consigliata dai preti. Per la quaresima sono necessari un certo numero di giorni di astinenza, per altre feste varia il numero di giorni. Certe persone digiunano dal lunedì, martedì fino a Pasqua, poi nei giorni prima di Natale e per l'Epifania.

È ovvio che le persone malate non devono per forza digiunare.

C'è una regola importantissima:

Il periodo di astinenza viene stabilito dal prete confessore, in modo da evitare che certi esagerino e superino le forze del corpo e dell'anima, e per evitare che altri si astengano per pochissimo tempo.

La Chiesa vorrebbe fare una domanda:

Ma esiste un legame tra l'astenersi di mangiare e la nona ora?

Sembra che esiste un legame, perché nel rito della Chiesa per le preghiere della nona ora, si sceglie il



capitolo della Bibbia che tratta della benedizione del cibo dopo il periodo di astinenza (Luca 9:10-17).

È ovvio che nella preghiera della nona ora viene menzionata la morte di Gesù Cristo sulla croce. Sembra che in generale l'astinenza duri fino alla nona ora e che poi si possa mangiare.

Quel capitolo della Bibbia che parla della benedizione del cibo va letto tutto l'anno anche nei periodi di non astinenza, per avere sempre la benedizione di Dio prima di mangiare.

Va ricordato che la nona ora del giorno corrisponde alle tre del pomeriggio, considerando che il giorno comincia alle sei di mattina.

Il periodo di astinenza varia da una persona all'altra e in generale è il padre confessore che decide la durata di tale periodo.

L'importante è l'aspetto spirituale dell'astinenza.

Bisogna cercare di capire quali sono i vantaggi che si possono trarre dall'astinenza.

Una persona può digiunare fino alla nona ora, fino al tramonto o fino a quando non appaiano le stelle, ma se la sua fede non è profonda non trarrà nessun vantaggio dal suo digiuno.

Come riuscire a trarre vantaggio dal digiuno?

1. Il periodo di astinenza deve essere un periodo di privazione e di ascetismo nel quale il corpo non ha nessuna importanza. Questo significa che durante l'astinenza non si devono contare le ore aspettando con ansia di mangiare, non si deve pensare solo al momento di cucinare. L'astinenza, al contrario, ci deve insegnare a non dare importanza ai bisogni fisici, ai beni materiali ma bensì a rivalutare i valori spirituali.
2. Dopo l'astinenza non bisogna mangiare con avidità.

Una persona che dopo l'astinenza prova piacere a scegliere gli alimenti che più preferisce non sa controllare i suoi desideri e non ha capito l'importanza del digiuno. Mangiare con avidità dopo l'astinenza significa non aver capito i vantaggi spirituali e il vero valore del digiuno.

Il profeta Daniele disse del suo digiuno: «non provo nessun piacere a mangiare il pane» (Daniele 10:3) comportarsi così è come demolire ciò che si costruisce...

3. Non aspettare con ansia la fine del periodo di astinenza.

Quando arriva il momento di mangiare non bisogna precipitarsi sul cibo ma bisogna cercare di controllarsi e pregare prima di mangiare. Il sentimento di privazione non deve durare solo il tempo dell'astinenza ma bisogna capire i vantaggi di questo sentimento e cercare di farlo durare per sempre, perché il digiuno è una lezione di vita e non una punizione.

Bisogna farsi guidare dalla fede e non dalla fame.

L'astinenza ci fa capire che i valori spirituali sono molto più importanti delle cose materiali. La vera privazione è accompagnata dalla fame.

## **La fame**

Certe persone dopo l'astinenza continuano a mangiare anche senza fame. Nella Bibbia ci sono diversi esempi di fame dovuti al digiuno.

Gesù e gli apostoli digiunavano fino ad avere molta fame.

Durante i suoi quaranta giorni di astinenza hanno detto di Gesù: «era stanco e affamato» (Matteo 4:2). San Luca disse: «in quei giorni non mangiò niente e quando i giorni di digiuno finirono lui continuò a non mangiare» (Luca 4:2).

È stato detto che Gesù aveva fame pure il lunedì di Pasqua (Marco 11:12). Certe persone diranno che digiunare come Gesù è estremamente difficile. È stato detto di San Pietro che: «aveva molta fame» (Salmo 10:10).

San Paolo l'apostolo disse della sua vita e di quella degli altri apostoli: «nel dolore, nella fatica, nella stanchezza, nella fame e nella sete» (II Lettera ai Corinzi

11:27). Disse anche: «e mi è stato insegnato a sopportare la fame e a dare» (Lettera ai Filippesi 4:12).

Dio benedì la fame dicendo:

«Benedetti siamo noi che abbiamo fame perché saremo contentati» (Luca 6:11).

Dio abbracciò Lazzaro nella fame e abbracciò Abramo per tutte le sue sofferenze sulla terra. Dio abbraccerà anche noi se abbiamo fede e se impariamo quanto è importante sapersi privare, essere umili, saper perdonare e amare.

Dio insegna ai suoi figli l'importanza della fame.

Dio disse: «ricordati di tutto il cammino che il Signore tuo Dio ti ha fatto percorrere in questi quaranta anni nel deserto, per umiliarti e metterti alla prova, per sapere quello che avevi nel cuore, e per sapere se avresti osservato o no i suoi comandi».

Egli dunque ti ha umiliato, ti ha fatto provare la fame, poi ti ha nutrito di manna che tu non conoscevi e che neppure i tuoi padri avevano mai conosciuto, per farti capire che l'uomo non vive soltanto di pane, ma che l'uomo vive di quanto esce dalla bocca del Signore». (Deuteronomio 8:2,3).

I figli di Israele morirono nella natura selvaggia quando si lamentarono della loro fame.

II digiuno è perfetto quando si sopporta e si accetta la fame.

La fame è necessaria per capire i vantaggi dell'astinenza. Ma quali sono questi vantaggi?

Chi ha fame diventa debole e perde la fiducia in se stesso, si rende conto di non essere potente come crede e capisce quanto sia importante essere umili e modesti.

Quando il corpo è umile lo è anche l'anima e Dio diventa un supporto, un aiuto indispensabile. «Oh Dio aiutami con la tua forza perché sono così debole che senza te non sono niente».

La preghiera fatta da una persona che ha fame è più profonda, più sincera.

È per questo che la preghiera ha bisogno del digiuno, ed è per questo che il digiuno fa parte della preghiera.

Quando si vuole pregare bisogna digiunare.

È meglio leggere la Bibbia con una voce indebolita dalla fame.

Una canzone cantata a Pasqua nell'astinenza, ha una melodia, un'armonia e un valore spirituale molto più profondo.

Dio vuole che con la fame l'uomo si renda conto della sua debolezza.

Il suo consiglio è di non mangiare quando lo desideriamo, per ricevere la benedizione della fame.

Gesù rimase quaranta giorni senza mangiare e il diavolo cercò molte volte di tentarlo, lui ci insegna con il suo comportamento che la fame deve essere vinta dalla fede.

Non cercare di svagarti, di parlare di occuparti o di dormire per non sentire la fame perché è solo con la fame che possiamo capire l'importanza e i vantaggi spirituali del digiuno ed è importantissimo imparare a sopportare.

Se hai troppa fame pensa che non meriti di mangiare.

Devi pensare che non meriti di mangiare perché hai peccato.

La fame ti deve insegnare l'umiltà.

Ma se uno prega senza digiunare e si sente forte come un cavallo e libero come un'aquila come fa ad essere umile e a sentirsi vicino a Dio?

Due minuti di preghiera nella fame valgono molto più di ore di preghiera senza astinenza.

È molto meglio pregare prima di mangiare.

La fame nel digiuno è necessaria ma tutto nella vita va fatto con moderazione.

Le persone che sono consapevoli dei vantaggi del digiuno tendono a prolungare sempre più questo periodo.

Una persona non deve esagerare al punto di non poter stare in piedi, tutto va fatto con moderazione.

Bisogna rispettare i propri limiti e non superarli.

Non aver paura della fame.

Lo stomaco è elastico, più lo riempi, più si estende e più si sente la fame.

Se abitui il tuo stomaco alla fame si ritrae, avrai meno fame e sarà necessaria una minore quantità di cibo per saziarti.

Una persona saggia sa controllarsi.

La moderazione è utile ed è una saggia decisione.

## **Il digiuno e la veglia**

Mangiare troppo rende il corpo pesante e fa venire la voglia di dormire.

I discepoli dopo aver mangiato troppo non hanno resistito al sonno, non sono stati svegli per restare con Gesù. (Matteo 26:40).

Nella Bibbia c'è scritto: «Benedetti siano i servi di Dio che rimangono svegli e attenti». (Luca 12:37).

È necessario imparare ad astenersi e a rimanere svegli per pregare con Dio.

## **Tipi di cibo**

Ho affrontato il problema della fame e dell'astinenza, adesso parlerò dei tipi di cibo permessi come disse il profeta Daniele:

«Non provo nessun piacere a mangiare il pane»  
(Daniele 10:3).

Se ti astieni e poi mangi tutto quello che ti piace molto, il tuo digiuno diventa inutile.

Non scegliere i cibi gustosi, accontentati di ciò che trovi.

Un prete disse:

«Se ti mettono davanti un piatto che ti piace molto, prima rovinalo e poi mangialo»; con rovinare intendeva dire aggiungere qualcosa per renderlo poco gustoso.

Cerca di controllare i tuoi gusti e mentre il corpo ti prega di mangiare ciò che ti piace impara a controllarti.

Mi sono state fatte molte domande:

Si possono mangiare verdure e grassi artificiali mentre si digiuna? Si può mangiare il formaggio, il pesce, una cioccolata?... Cercherò di rispondere dal punto di vista spirituale.



Se il grasso è olio vegetale allora va bene, si può mangiare di tutto, ma non si deve mangiare con avidità o golosità perché si renderebbe vana l'astinenza.

La stessa cosa vale per il formaggio: ami talmente il formaggio da non poterne fare a meno durante il tuo digiuno? Non puoi fare questo piccolo sacrificio?

La stessa cosa vale per la cioccolata. Non puoi sostituire questi piccoli piaceri con altre cose che apprezzi di meno?

Il pesce non può essere accettato durante il digiuno.

Anche se hai tanta voglia di pesce durante il digiuno devi imparare a controllarti.

Devi evitare di mangiare tutto ciò che ti piace, durante il digiuno.

Durante il digiuno sarebbe meglio non avere rapporti sessuali. (I Lettera ai Corinzi 7:5).

Il re Dario si controllava durante il digiuno (Daniele 6:18).

## **I vegetali**

Dopo aver parlato dell'astinenza e della fame è necessario spiegare che i vegetali vanno mangiati durante il periodo di astinenza; Adamo, Eva e tutti i loro discendenti fino a Noè erano vegetariani.

L'uomo quando fu creato da Dio era vegetariano.

Adamo ed Eva in Paradiso mangiavano solo piante, semi e frutta.

Dio disse loro: «ho creato per voi piante con semi su tutta la faccia della terra, e ogni albero porta i suoi frutti e semi; questo sarà il vostro cibo» (Genesi 1:29).

Anche dopo la sua espulsione dal Paradiso l'uomo era ancora vegetariano.

A parte i semi e la frutta poteva mangiare l'erba e la verdura, però quando peccò Dio gli disse: «Adesso mangerai solo erba» (Genesi 3:18).

Eppure Adamo ed Eva non soffrivano di malnutrizione, Adamo visse per 930 anni (Genesi 5:5).

I suoi figli e discendenti vissero molto a lungo, anche loro erano vegetariani (Genesi 5).

L'uomo non poteva mangiare carne, solo dopo l'Arca di Noè questo fu possibile.

Questo avvenne in un periodo scuro quando «la cattiveria e la malvagità dell'uomo era senza limiti sulla terra» al punto che «Dio si pentì di aver creato l'uomo sulla terra, ed era addolorato e afflitto» (Genesi 6:5,6).

E Dio inondò tutta la terra con il diluvio universale. Dopo il diluvio Dio disse ai suoi figli:

«quanto si muove e ha vita vi servirà da cibo: vi do tutto questo come già le verdi erbe. Soltanto non mangerete la carne con la sua vita, cioè il suo sangue» (Genesi 9:3,4).

Quando Dio condusse i suoi figli nella natura selvaggia li nutrì di manna, un vegetale simile ai semi di coriandolo bianco, e il suo gusto era simile alle frittelle col miele (Esodo 16:31) «la gente andò e lo raccolse, lo tritò lo impastò e fece del pane e delle torte, il suo sapore era simile all'olio fresco» (Numeri 11:8).

Quando Dio permise all'umanità di mangiare carne lo fece con rabbia.

Dio diede il suo permesso solo perché la gente era avida e voleva carne però fece capire di essere scontento: «mentre la carne era già tra i loro denti e la stavano già masticando, Dio si arrabbiò tantissimo e chiamò quel posto kibrothhattaavah (che significa la tomba della lussuria): perché in quel posto furono sepolti i peccatori» (Numeri 11:33,34).

Daniele e i suoi compagni erano vegetariani.

Mangiavano solo legumi e semi (Daniele 1:12) ed erano determinati a non toccare la carne e il vino del re (Daniele 1:8).

Il profeta Daniele disse mentre digiunava: «Non provo nessun piacere a mangiare il pane, la mia bocca non ha toccato né carne né vino ed aspetterò tre settimane prima di ricevere l'unzione» (Daniele 10:3).

Ezechiele durante il digiuno si nutriva di vegetali.

Ubbidiva a Dio perché gli aveva detto: «mangia farina, orzo, piselli, lenticchie, miglio» (Ezechiele 4:9).

I vegetali sono alimenti leggeri e nutrienti.

I vegetali non sono come la carne piena di grassi. Anche negli animali i più selvaggi sono carnivori e i più docili sono erbivori. Gli animali vegetariani sono più calmi, più silenziosi di quelli carnivori. Quasi tutti gli animali che mangiamo sono erbivori: agnello, pecora e vitello. Questi animali erbivori non diventano deboli mangiando solo vegetali.

Diciamo di un uomo forte che ha la salute di un cavallo o di un cammello, tutti e due erbivori.

Molto tempo fa si facevano i combattimenti tra bisonti che sono forti e vegetariani, questo dimostra che essere vegetariani non indebolisce il corpo, ma lo rende più sano.

I vegetariani, gli eremiti hanno vissuto sempre più a lungo.

Bernard Shaw, il famoso scrittore, era vegetariano ed è vissuto 94 anni, non aveva nessuna malattia, era sano.

Santa Paola la prima eremita è vissuta ottanta anni senza mai vedere un uomo.

Quasi tutti gli eremiti sono vissuti molto a lungo non erano solo vegetariani ma in più mangiavano poco e vivevano una vita di ascetismo eppure erano sani.

Sant'Antonio, padre di tutti i monaci, è vissuto 105 anni. La sua vita era un digiuno continuo eppure era sano

e camminava per più di dieci miglia ogni giorno senza stancarsi...

Non voglio discutere dei vegetali dal punto di vista scientifico ma da quello spirituale, visto che esistono nella vita dell'uomo sin dai tempi di Adamo.

È vero che i principali aminoacidi sono più numerosi nelle proteine animali che in quelle vegetali, però bastano per permettere ai vegetariani una vita sana e una dieta completa ed equilibrata.

Non bisogna dimenticare che la Chiesa in certi casi permette di mangiare pesce durante il digiuno anche se questo contiene proteine animali.

### **Quali sono i vantaggi del digiuno per il corpo:**

1. Il digiuno è un periodo di riposo per gli organi del corpo:

È un periodo di riposo per il sistema digerente: stomaco, intestino, fegato, pancreas che lavorano molto quando vengono assimilati gli alimenti con struttura chimica complessa.

Il sistema digerente è costretto a lavorare molto di più se si mangia fra i pasti.

Durante il digiuno il sistema digerente si riposa per tutto il periodo dell'astinenza, e se dopo il digiuno si mangia poco e leggero il sistema non si stanca. Il digiuno

ci permette di resistere alla tentazione di mangiare fra i pasti.

2. I vegetali risolvono il problema del colesterolo:

La carne contiene molti grassi e anche del colesterolo i medici sconsigliano, soprattutto ai più anziani, uova, carne e burro.

Consigliano invece le verdure che ricordano

10 stato originale nel quale si trovava l'uomo nel giardino dell'Eden...

3. Il digiuno permette di eliminare il sovrappeso, il grasso superfluo.

Il grasso e il colesterolo nel sangue, alterano

11 funzionamento del cuore e impediscono all'organismo di funzionare alla perfezione. I medici consigliano di perdere il sovrappeso per rimanere in salute, e spesso sottopongono le persone troppo grasse a diete severe.

Se una persona digiuna e sa controllarsi non è necessario arrivare a sottomettersi a diete severe.

Il digiuno è più utile delle le attività fisiche in quanto il digiuno cura lo spirito dell'anima e il corpo...

È meglio digiunare nella fede e per l'amore di Dio che perché ce lo impone un medico.

È tragico pensare che l'uomo passa una parte della sua vita ad accumulare grassi e tessuti per poi passare il resto della vita a cercare di eliminarli.

Se fosse moderato e consapevole di tutti i vantaggi (sia dal punto di vista fisico che spirituale) del digiuno, non avrebbe sofferto così tanto per perdere il sovrappeso.

Questo mi fa pensare a una signora che non smetteva di mangiare, era diventata enorme e aveva perso la sua bellezza, il medico le ordinò un regime alimentare che lei seguiva per se stessa, per la sua bellezza e non per Dio, il digiuno fatto solo per se stessi non ha nessun valore spirituale.

Lei e tutte le persone come lei devono controllarsi non per la loro bellezza ma per la loro salute e per cercare con il digiuno e la privazione di avvicinarsi a Dio.

#### 4. Il digiuno cura molte malattie.

Un importantissimo libro che tratta di questo argomento è intitolato «Cura il digiuno» scritto dallo scienziato russo Alexi Soforin e tradotto in arabo nel 1930.

Questo scienziato sostiene che il digiuno permette all'organismo di eliminare le sue tossine.

Il corpo elimina molte tossine che tramite le sue varie secrezioni vengono eliminate anche con il digiuno.

Questo scienziato sostiene anche che nel digiuno vengono eliminati i depositi di grasso e che si possono curare molte malattie (con il digiuno).

5. Il digiuno permette all'organismo intero di sentirsi leggero, attivo e sano:

I preti che praticavano il digiuno si sentivano leggeri ed erano attivi, camminavano per chilometri senza stancarsi, avevano le idee chiare, la mente e il corpo sano e provavano allegria e gioia nel digiuno.

6. Non ascoltare quelli che dicono che il digiuno o le verdure indeboliscono l'organismo, perché non è vero al contrario lo rendono più sano e più forte.

Il digiuno e le verdure sono una cura per il corpo e per l'anima.

Daniele e i tre ladri non mangiano carne alla tavola del re, loro mangiano solo fagioli eppure erano, dopo la cena, molto più leggeri degli altri. (Daniele 1:15).

I preti e i monaci che digiunavano non erano mai malati o stanchi.

Adamo che era vegetariano non era malato o stanco, anche Eva e tutti i loro discendenti fino a Noè erano vegetariani e sani.

Quello che stanca il corpo non è il digiuno, ma il cibo.



Mangiare troppo anche senza fame, mangiare grassi, una dieta non equilibrata questo stanca l'intero organismo e genera molte malattie strettamente legate all'alimentazione.

Il digiuno non rovina la salute.

Le madri molto legate ai loro figli sono felici di vederli crescere ed ingrassare perché pensano che una persona grassa è più sana di quella magra.

Le madri così apprensive sono molto prese dal corpo dei loro figli e ben poco interessate alla loro anima, i figli crescono con la paura del digiuno perché le madri non hanno mai capito i vantaggi spirituali del digiuno.

Certi bambini digiunano.

San Marco l'eremita, sulla montagna cominciò a digiunare già da piccolo e lo fece tutta la vita.

Anche San Shenouda, padre di tutti gli eremiti, già all'età di nove anni dava il suo cibo ai pastori, pregava e digiunava fino al tramonto.

Il digiuno libera il corpo dal grasso e dall'acqua accumulata.

I corpi di molti santi non si sono decomposti perché Dio voleva ricompensare questi santi della vita sana che hanno avuto.

La carne si può conservare a lungo senza decomporsi, se viene esposta al calore che elimina il suo contenuto di acqua e scioglie i suoi grassi, questo procedimento permette di conservare la carne più a lungo.

Il corpo dei santi era senza acqua e senza grassi ed è per questo che si è conservato.

Il digiuno non è solo una semplice virtù del corpo.

Il digiuno non è una semplice virtù del corpo perché tutto ciò che avviene senza coinvolgere l'anima non può essere considerato una virtù.

Nel digiuno qual è il ruolo del corpo e quale quello dell'anima?

Il digiuno è un atto spirituale.

Il ruolo del corpo nel digiuno è unicamente quello di preparare l'anima.

L'anima è al di sopra di tutte le cose materiali, al di sopra del cibo e del corpo.

Se si considera il digiuno unicamente come un periodo di privazione, di fame e di sofferenza non abbiamo capito l'aspetto spirituale del digiuno.

Il digiuno non è fame ma è nutrimento dell'anima.

Il digiuno non è una tortura ma è l'elevazione del corpo necessaria per raggiungere l'anima.

La persona che digiuna e che ama farlo è una persona spirituale e non fisica.

Il corpo che si astiene è un corpo ascetico.

Grazie al digiuno si raggiunge l'elevazione e la purificazione del corpo e si perde l'interesse per il cibo.

Grazie al digiuno l'anima aiuta il corpo.

Dio cerca di farci capire quanta gioia e allegria c'è nella pratica del digiuno.

Il digiuno permette al corpo e all'anima di unirsi e di raggiungere la purezza.

Con questa unione si può pregare, meditare e amare Dio e avere sempre più fede.

Non si tratta solo di un digiuno fisico ma anche di un digiuno spirituale.

Un'anima che sa digiunare e privarsi di desideri superflui e di lussuria sa come amare Dio e vivere vicino a lui.

Il digiuno permette all'anima di capire l'importanza dei valori spirituali e dell'amore.

Il digiuno permette all'uomo di capire l'inutilità delle cose materiali e l'importanza dei valori spirituali.

**Non dare importanza al tuo corpo:**

Dio parlando della crescita spirituale disse:

«Non dare importanza alla carne che perisce ma alla carne che porta alla vita eterna» (Giovanni 6:27).

Dio continuò, parlando del pane del Paradiso, del vero pane, del pane di Dio, del pane della vita (Giovanni 6:32,35).

Dio cerca di farci capire quanta poca importanza ha il corpo rispetto all'anima.

Dio disse: «L'uomo non può vivere solo di pane» (Matteo 4:4) intendeva dire che l'uomo non può vivere solo pensando al suo corpo e al pane dimenticando l'anima e disse ai suoi discepoli: «Conosco un tipo di carne che si mangia ma di cui non si sa niente» (Giovanni 4:32).

Ma Gesù sulla montagna digiunava o si nutriva?

Il corpo di Gesù digiunava ma la sua anima si nutriva con un tipo di cibo sconosciuto da tutti, un cibo che nutre l'anima e che dà la forza e la volontà di digiunare per quaranta giorni di seguito.

Gesù si nutriva di cibo spirituale, il suo corpo non aveva nessuna importanza.

Gesù voleva farci capire che solo l'anima conta.

Parlando a San Pietro, Dio disse: «Quelli che seguono Gesù Cristo e che cercano lo spirito e non la carne non verranno mai condannati» (Lettera ai Romani 8:1).

L'apostolo disse: «Quelli che cercano la carne conoscono solo la carne, ma quelli che cercano lo spirito conoscono l'importanza dei valori spirituali» (Romani 8:5).

Cerchi solo di soddisfare i tuoi desideri fisici o dai importanza ai valori spirituali?

Dio offre alle anime sane un corpo sano.  
Non bisogna dare troppa importanza al corpo:

«Pensare troppo alla carne è come pensare alla morte».

«Chi pensa troppo alla carne è il nemico di Dio» (Romani 8:6,7).

Gli apostoli dissero:

«Quelli che pensano solo alla carne sono lontani da Dio» (Romani 8:8).

«Se vivi e credi solo alla carne morirai, se vivi e credi nello spirito dopo la morte tu vivrai» (Romani 8:13).

Gli apostoli dissero che con il digiuno non si uccide il corpo, ma i desideri.

I desideri e la lussuria sono solo cose materiali e superficiali, bisogna conoscere i veri valori.

Gli apostoli dissero:

«Credere solo allo spirito dà la vita eterna e la pace interna» (Romani 8:6).

Ma voi capite l'importanza del digiuno?

Cercheremo nei prossimi capitoli di spiegare i valori spirituali e i vantaggi che offre la pratica del digiuno.



## **CAPITOLO III**

### **SIA BENEDETTO IL DIGIUNO**

- Cosa significa la parola «Benedire»
- Qual è lo scopo del digiuno
- Digiuni falsi e inutili
- Quale relazione esiste tra Dio e il suo digiuno
- Quaresima



Dio disse al profeta Gioel: «Benedetto sia il digiuno» (Gioel 1:14, 2:15).

Ma che significa «benedire» il digiuno? E come si fa per benedirlo?

### **Significato di «benedire il digiuno»**

La parola benedire deriva dal greco e significa consacrare.

Quando Dio disse a Mose: «Benedici tutti i neonati perché tutto ciò che viene dal grembo è mio» (Esodo 13:2).

Con questo voleva dire che tutti i neonati dovevano essere consacrati. Dio disse a Mose: «Faranno indumenti santi per Aronne e i suoi figli» (Esodo 38:4).

I recipienti dell'altare sono sacri e non possono essere usati per altri scopi che per servire Dio. Benedire una casa per Dio significa essere devoti a lui e non può essere usata per altri scopi che per amare Dio: «La mia casa diventerà la casa della preghiera» (Matteo 21:13).

Cosa intende dire Dio con queste parole indirizzate ai suoi discepoli: «per loro sacrificio me stesso»? (Giovanni 17:19) Dio intende dire che lui è devoto a loro e alla Chiesa e che vuole liberarli e affrancarli.

I sacramenti appartengono a Dio come gli appartengono anche tutti i neonati. Dio disse al profeta Ezechiele: «Io richiedo i tuoi doni e fra tutte le sacre cose prendo tutti i frutti» (Ezechiele 20:40).

Dio disse dei primi frutti: «Tutta la frutta del quarto anno sarà benedetta (Levitico 19:24).

Ciò significa che questa frutta appartiene a Dio e ai suoi servi (Ezechiele 44:30).

Le offerte date ai santuari sono: «dedicate a Dio, e fanno parte del tesoro di Dio» (Giosuè 6:19).

Certi giorni sono completamente dedicati a Dio.

«Ricordati il giorno del sabba, è un giorno sacro» (Esodo 20:8), questo significa che quel giorno deve essere dedicato a Dio. Come anche tutte le stagioni e tutti i giorni di festa devono essere dedicati a Dio dove tutti si riuniscono e si uniscono (Levitico 23:3,7,8,21,25,31,36).

Il digiuno è sacro e deve essere dedicato a Dio.

I giorni di digiuno sono sacri e sono dedicati solo a Dio, è per questo che Dio disse: «Benedetto sia il digiuno» (Gioele 1:14, 2:15).

Che bisogna fare quando è impossibile dedicare tutto il tempo a Dio, perché non si può lasciare il lavoro?

Non è importante il tempo che si dedica a Dio ma l'intensità con la quale uno ci si dedica.

II tuo digiuno deve essere fatto per amore di Dio.

Se tu digiuni perché ami profondamente Dio allora il tuo digiuno è sacro e puro perché ti avvicini sempre di più a Dio.

Qual è lo scopo del digiuno:

Qual è l'importanza del digiuno?

Il digiuno è un semplice rito che viene deciso dalla Chiesa o che ci annuncia il calendario?

E ovvio che dobbiamo obbedire alla Chiesa, ma dobbiamo soprattutto avere fede e capire da soli il valore spirituale del digiuno.

Se la Chiesa stabilisce la durata del digiuno è perché nel digiuno bisogna saper trarre dei vantaggi spirituali e non perché è un obbligo.

Qual è l'importanza del digiuno?

È solo una umiliazione o una privazione?

Lo scopo del digiuno non è certo di privare le persone che digiunano ma di avviare le loro anime a Dio.

Come può essere falso il digiuno di certe persone!!

Certe persone digiunano solo per far vedere che credono e per non disubbidire a Dio, certe lo fanno perché gli altri lo fanno, ma comportarsi in modo così falso non fa certo piacere a Dio.

Si deve digiunare perché si ama profondamente Dio.

Amando Dio vogliamo sentirlo vicino, vogliamo sentire la nostra anima vicino a Lui, il digiuno ci fa capire i veri valori e quanto siano inutili le cose materiali e soprattutto capire quanta gioia esiste nel vivere con Lui.

Il digiuno ci avvicina a Dio.

Il digiuno ci aiuta a superare i desideri e ci prepara alla preghiera e alla meditazione.

Quando digiuniamo ci nutriamo «di ogn parola pronunciata dalla bocca di Dio» (Matteo 4:4).

Il digiuno ci aiuta a conoscere Dio, a noi aver paura della morte e a prepararci alla vita eterna vicino a Dio.

Tutti i giorni di digiuno sono dedicati a Dio.

Certe persone digiunano solo con il corpo ed è più un dovere che un piacere per loro.

Queste persone danno importanza solo alle apparenze e non capiscono il significato molto profondo del digiuno.

Certe persone pensano che il digiuno è una semplice relazione tra l'uomo e il cibo e non capiscono la sua importanza agli occhi di Dio.

Queste persone non vedono l'ora che finisca quest'astinenza, sono ansiosi di mangiare e pensano già a ciò che mangeranno e a quanto mangeranno.

Pensano solo al mangiare e non pensano a Dio.

Il digiuno è un rapporto con Dio e non con lo stomaco.

Mangiando e digiunando per Dio.

Se mangiano è per avere la forza e la salute per servire Dio, per essere onesti e giusti con tutti.

I desideri del corpo, la fame, la lussuria e i peccati carnali non devono controllarci, ma noi dobbiamo essere forti e bisogna ragionare con la testa e non con il corpo e bisogna sempre ricordare che Dio è sempre pronto ad aiutarci e ad amarci.

## **Digiuni falsi ed inutili**

Dio rifiuta i digiuni inutili e falsi; la Bibbia ci dà molti esempi di digiuni rifiutati da Dio:

### **1. Digiunare solo per avere l'elogio della gente.**

Certe persone digiunano solo per far vedere agli altri che sono capaci di privarsi.

Dio disse di questo: «Quando digiunate non siate come gli ipocriti con la faccia triste perché gli ipocriti sanno cambiare faccia e sembrare uomini che digiunano, questi avranno la loro ricompensa. Ma voi quando digiunate ungetevi la testa e lavatevi la faccia perché non dovete sembrare uomini che digiunano, ma dovete essere come nostro Padre che fa tutto in silenzio e nel segreto, se seguite questo consiglio la ricompensa sarà immensa» (Matteo 6:16-18).

### **2. Il digiuno orgoglioso e ipocrita è un digiuno che Dio non accetta.**

Il fariseo, l'ipocrita si vantava davanti a Dio delle sue virtù dicendo «io digiuno due volte la settimana, do sempre la decima parte di ciò che possiedo, non sono come gli altri uomini, strozzini, ingiusti, adulteri o appaltatori» (Luca 18:9,14).

Il digiuno che non è accompagnato dalla sincerità e dall'umiltà è sempre rifiutato da Dio perchè chi lo pratica

pensa di aver sempre ragione e disprezza molto gli altri (Luca 18:9).

### **3. Il digiuno con uno scopo sbagliato, viene anche esso rifiutato.**

Un esempio di questo tipo di digiuno è quello degli ebrei che si unirono e giurarono che non avrebbero più mangiato o bevuto finché non avessero ucciso Pietro, erano più di quaranta ad avere organizzato questo complotto (Atti 23:12). Il loro digiuno era un peccato e non può avere nessun valore spirituale.

### **4. Ai tempi del profeta Geremia la gente peccava anche nel digiuno.**

Dio rifiutò quel digiuno e disse a Geremia: «Non pregare per questa gente e per il loro bene. Anche se digiunano io non ascolterò i loro pianti, e quando mi daranno doni e offerte non li accetterò ed io li consumerò» (Geremia 14:11,12).

Dio non accettò le preghiere, i digiuni e i doni di questa gente perché erano malvagi e impuri.

Il digiuno senza pentimento viene anche esso rifiutato.

Dio preferisce un cuore puro e sano ad un corpo affamato.

Il digiuno di una persona non è valido se quella persona non si pente dei suoi peccati (I Lettera ai Corinzi 13:3).

## **5. Il digiuno senza pietà e carità non è valido.**

Dio spiegò al profeta Isaia: «Perché digiunare, se tu non lo vedi, mortificarci se tu non lo sai?» ecco, nel giorno del vostro digiuno curate i vostri affari, e maltrattate i vostri operai. Ecco voi digiunate fra litigi e alterchi e colpendo con pugni iniqui.

Non digiunate più come fate oggi, così da fare udire in alto il vostro chiasso. È forse come questo il digiuno che bramo, il giorno in cui l'uomo si mortifica? Piegare come un giunco il proprio capo, usare sacco e cenere per letto. Forse questo vorresti chiamare digiuno e giorno gradito al Signore? Il vero culto. Non è piuttosto questo il digiuno che voglio: sciogliere le catene inique, togliere i legami del giogo, rimandare liberi gli oppressi e spezzare ogni giogo?

Non consiste forse nel dividere il pane con l'affamato, nell'introdurre in casa i miseri, senza tetto, nel vestire chi è nudo, senza distogliere gli occhi dalla tua gente?» (Isaia 58:3-7).

Un digiuno che non è accompagnato da pietà, da un cuore puro, da umiltà non può essere accettato da Dio.

## **6. Un digiuno che non è fatto esclusivamente per amore di Dio non può essere accettato.**

Certe persone digiunano perché il dottore ha consigliato di farlo, altre digiunano per rimanere belle e avere un bel



corpo, queste persone non digiunano per Dio e non avranno nessun vantaggio spirituale.

Certe persone fanno lo sciopero della fame, altre non hanno proprio la possibilità di mangiare, questi digiuni non sono accettati perché non sono fatti per amore di Dio.

Quand'è allora che un digiuno è valido?

Il digiuno è accettato se esiste un profondo rapporto di amore tra la persona e Dio.

Il digiuno ci permette di avvicinarci a Dio, è un periodo sacro che viene dedicato esclusivamente a Dio, ogni giorno di digiuno deve essere un piacere.

Qual è la relazione che esiste tra Dio e il tuo digiuno.

Cosa ottiene Dio dal tuo digiuno? E cosa ottieni tu da Dio per il tuo digiuno?

Il digiuno per te era un periodo diverso, giorni sacri nei quali hai cercato di avvicinarti a Dio? Hai saputo capire l'importanza e il valore spirituale del digiuno?

Il digiuno non è solo saper sostituire un alimento con un altro e non è solo astenersi dal cibo per un periodo di tempo...

Il digiuno è l'elevazione dell'anima ed è il momento nel quale Dio entra nella nostra vita e condivide tutto con noi, il digiuno è sacro e deve essere dedicato esclusivamente a Dio.

Tre cose durante il digiuno devono essere dedicate a Dio: il tuo cuore, i tuoi pensieri e la tua volontà.

Nel digiuno bisogna vincere la volontà di bere e di mangiare perché il digiuno è un modo di misurare la propria volontà e forza di carattere. Bisogna sempre ricordare che il digiuno va fatto per ubbidire a Dio.

È inutile astenersi dalla carne e dal cibo quando nel frattempo si commettono altri peccati, è per questo che bisogna pregare Dio dicendogli: «fa che la mia volontà sia la tua».

Il digiuno aiuta ad astenersi dal cibo, ci aiuta a resistere alla tentazione, ci aiuta a non peccare e a controllarci.

Il digiuno deve cambiarti.

Il digiuno non è solo una privazione ma ti aiuta a superare le tue debolezze, a migliorare i tuoi difetti e a migliorare il tuo rapporto con gli altri e con Dio.

Pensa a quanti digiuni hai fatto senza mai cambiare.

Quanto tempo è passato, quanti anni di digiuno dopo digiuno senza ancora conoscere Dio?

Ogni digiuno ti deve avvicinare sempre più a Dio.

Cerca di capire il valore spirituale del digiuno.

Il digiuno non è un rito o una privazione ma è un periodo sacro nel quale abbiamo la benedizione senza la quale nessun uomo può vedere Dio (Ebrei 12:14).

Il digiuno è sacro, è pieno di ideali ed è un atto straordinario.

I giorni di digiuno devono essere affrontati con gioia perché in questi giorni cerchiamo di avere una vita perfetta e sana, quei giorni sono diversi da tutti gli altri perché siamo vicini a Dio.

Quei giorni di digiuno sono più sacri di tutti gli altri perché sono dedicati a Dio.

Avete mai sentito dei digiuni che hanno esorcizzato i diavoli?

Dio disse dei diavoli: «Questo genere di esseri può essere cacciato fuori solo con le preghiere e i digiuni» (Matteo 17:21).

Quale tipo di digiuno è necessario per allontanare questi diavoli? Bisogna avere tanta fede e amare Dio al punto di offrirgli la propria esistenza, il diavolo non sopporta questo amore tra Dio e l'uomo e quando questo amore è molto molto forte il diavolo se ne va...

Il tuo cuore è veramente dedicato a Dio nel tuo digiuno?

Pensi veramente solo a Dio, il tuo cuore, i tuoi pensieri e la tua volontà sono esclusivamente dedicati a Dio?

Mentre digiuni devi dire al tuo corpo:

«Non ho tempo per te adesso. Se hai fame o no questo non mi interessa» c'è un momento per ogni cosa e questo

non è il momento di avere fame. Non c'è posto nel mio corpo per il cibo perché il mio corpo è pieno delle parole del Signore.

Questi sono i sentimenti di una persona che seguiva San Giovanni e diceva: «Il giorno del Signore ero nel suo spirito» (Rivelazione 1:10).

Durante il digiuno devi dimenticare tutti i tuoi bisogni fisici, tutti i tuoi desideri.

L'apostolo Pietro diceva: «Sia nel corpo e fuori del corpo non posso dire: Dio sapeva» (II Lettera ai Corinzi 12:3).

Pensi a Dio nel digiuno?

I tuoi pensieri nel digiuno sono veramente rivolti a Dio?

Non fare le cose se non sai perché le fai.

Quando digiuni non devi essere preoccupato non devi pensare ai tuoi problemi di lavoro, di famiglia, i tuoi pensieri devono essere rivolti solo a Dio e bisogna ricordare le parole del profeta Davide: «Dio appare sempre davanti ai miei occhi» (Salmo 16:8).

Dio è testimone di ciò che faccio, è presente nella mia vita, mi aiuta ad affrontare la vita e se digiuno lo faccio solo per Lui e per il suo amore perché questo periodo è dedicato solo a Lui.

Se non digiuni per Dio il tuo digiuno è inutile.

Ogni giorno di digiuno nel quale non si pensa a Dio è inutile: il tuo digiuno deve essere santificato.

Certe persone si chiedono: come faccio a digiunare se ho così tante responsabilità?

Cerca di rispettare tre regole.

1. Non lasciare le tue responsabilità e i tuoi problemi a angosciarti al punto di non poter pensare a Dio.

Da' più spazio a Dio e poni più limiti alle tue responsabilità.

2. Evita tutti i pensieri che potrebbero dispiacere a Dio e che potrebbero portarti a commettere dei peccati.

Ricordati le parole di Pietro: «Tutti i tuoi pensieri devono ubbidire alla volontà di Cristo» (II Lettera ai Corinzi 10:5).

3. Lascia Dio entrare nei tuoi pensieri e lascia che ti aiuti.

Le tue responsabilità non ti devono allontanare da Dio, ma al contrario i tuoi problemi di lavoro, di studio, di famiglia vanno risolti con l'aiuto di Dio.

Uno studente che digiuna viene aiutato da Dio nel suo studio, Dio lo aiuta a memorizzare e a capire ciò che studia.

Lo studente deve dire: «Oh Dio, non posso capire tutto da solo, aiutami a capire e ti ringra-zierò perché io non studio per il mio futuro o per la mia cultura, ma studio solo per te, per renderti orgoglioso dei tuoi figli».

Devi dire a Dio: «È per Te che digiuno, è per Te che mangio.

Mangio per poter avere la forza di pregare, per meditare, per aiutare gli altri e digiuno per sentirmi sempre più vicino a Te.

Gesù digiunava per te, è per questo che tu lo devi fare per Lui.

Gesù digiunava per allontanare il diavolo e tu con la tua fede e con il tuo digiuno lo allontanerai.

L'amore di Dio ci sazia mentre digiuniamo.

Le persone che digiunano pensando alla fame considerano il digiuno una tortura ed una privazione, non ne capiscono i vantaggi spirituali e non capiscono che il digiuno è il nutrimento dell'anima.

Il nutrimento dell'anima comprende le preghiere, l'amore per Dio, la meditazione, il digiuno, la lettura della Bibbia.

Basta dare il nutrimento all'anima.

Anche durante il digiuno, se si ha veramente fede il corpo non si stanca, perché basta pensare alle sofferenze di Dio per capire che il digiuno è un piacere.

Se leggiamo quei capitoli della Bibbia che parlano della morte di Cristo non pensiamo più alla fame.

È la fede che ci dà la forza di digiunare.

I preti durante il loro digiuno nutrono solo la loro anima e spesso leggono dei capitoli della Bibbia sulla vita dei

Santi e capiscono quanto sono inutili le cose materiali rispetto ai valori dell'anima.

I preti non digiunano per dovere, ma perché amano farlo.

I preti non considerano il digiuno come una privazione, un dovere, un rito, ma come un piacere spirituale che dà soddisfazione e conforto.

Dio ci chiede di digiunare non per punirci, ma per il nostro bene.

Nel prossimo capitolo tratteremo «Le virtù associate al digiuno».

Il digiuno più importante dell'anno è la Quaresima che si divide in tre digiuni: una settimana di digiuno precede i quaranta giorni santi. A questi quaranta giorni santi segue una settimana di digiuno chiamata «Settimana della passione».

La Quaresima è il digiuno più importante dell'anno.

I giorni di Quaresima sono i più sacri dell'anno, sia Gesù Cristo che la Chiesa lo considerano il più importante.

Digiunare durante la Quaresima ci permette di avvicinarci a Dio per tutto l'anno.

Bisogna cercare di capire i vantaggi del digiuno per vivere sempre vicino a Dio, con le preghiere, i canti e le meditazioni.

I preti durante la Quaresima predicano perché in questo periodo le persone sono in uno stato spirituale profondo.

Molti libri sul crisantemo delle messi sono stati scritti da San Giovanni durante la Quaresima, come anche i libri di Sant'Augusta.

La Chiesa durante la Quaresima predica la grazia del battesimo.

Certe persone chiedono di essere battezzate la Domenica delle Palme, ma prima devono purificarsi con il digiuno e la preghiera e in seguito viene festeggiata la Pasqua.

Anche San Cirillo di Gerusalemme per preparare le persone ad amare e avere fede in Dio spiegava l'importanza del periodo della Quaresima.

La Chiesa considera la Quaresima un periodo talmente importante da creare un rito special' per questa occasione.

Il periodo di astinenza è più lungo, in Chiese si brucia l'incenso, si cantano canzoni con melodie speciali e si leggono brani particolari.

I riti del digiuno di Pasqua sono molto speciali e richiedono la lettura di certi capitoli del Vecchio Testamento.



La Chiesa ha stabilito una settimana di preparazione prima dei quaranta giorni sacri e ci consiglia il digiuno di Giona che va praticato due settimane prima della Quaresima, tale periodo di astinenza ci prepara al pentimento, cerchiamo di ubbidire a Gesù rispettando questo digiuno.

La Chiesa dà molta importanza a questo digiuno e lo considera un digiuno meraviglioso.

È meraviglioso per la sua durata e perché è sacro.

È il digiuno più lungo che si estende su cinquantacinque giorni, è il più sacro e il più meraviglioso di tutti i digiuni perché commemora la sofferenza e la morte di Cristo.

Un peccato commesso durante la Quaresima è considerato come un peccato orribile.

È ovvio che un peccato è sempre un peccato, ma è ancora più orribile quando è commesso durante la Quaresima.

Un peccato commesso durante la Quaresima viene considerato come un doppio peccato.

Un cuore che non ha nessun rispetto per questi giorni sacri è un cuore crudele.

Un cuore che non rispetta il valore spirituale di questi giorni sacri è senza dubbio crudele. Gesù disse delle persone che peccano durante i digiuni: «Se tutta la luce che racchiude è considerata oscurità, quanto meravigliosa è quest'oscurità!».

Cioè se questi sacri e bellissimi giorni sono considerati come un periodo oscuro e negativo, quanto lo sono allora tutti gli altri giorni?

I santi monaci rispettavano molto la Quaresima.

Tutta la loro vita era organizzata in giorni di astinenza e di digiuno, ma il periodo della Quaresima era così sacro che certi andavano per quaranta giorni ad isolarsi nelle montagne.

Un esempio di ciò, lo abbiamo nella vita di San Zosimo quando incontrò la pentita Santa Maria La Copta.

Questo stesso interesse per la Quaresima lo troviamo nel monacato del San Patriarca Shenouda, capo di tutti gli eremiti, e in molti monasteri di Etiopia.

Rispettiamo anche noi questi giorni sacri!

Se non possiamo digiunare e astenerci come fece Gesù Cristo, cerchiamo almeno di essere coraggiosi, forti e devoti quando possiamo. Se non possiamo vincere il diavolo, almeno cerchiamo di resistergli.

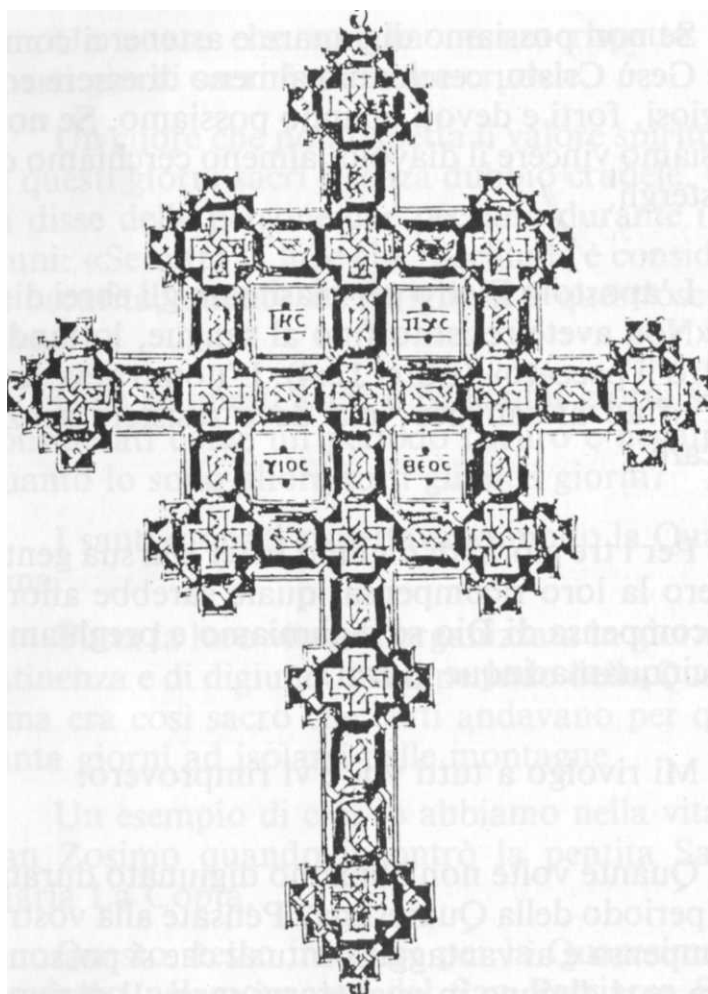
L'apostolo Pietro per biasimare gli ebrei disse: «Non avete resistito fino al sangue, lottando contro il peccato»

(Ebrei 12:4). L'uomo deve lottare «fino al sangue», ma deve resistere senza peccare.

Per i tre giorni di digiuno Ester e la sua gente ebbero la loro ricompensa, quale sarebbe allora la ricompensa di Dio se digiuniamo e preghiamo per cinquantacinque giorni?

Mi rivolgo a tutti voi e vi rimprovero:

Quante volte non abbiamo digiunato durante il periodo della Quaresima? Pensate alla vostra ricompensa e ai vantaggi spirituali che si possono avere se si digiuna in quei giorni sacri. Il digiuno è una pratica seria e carica di valori spirituali non è un'abitudine.



## **CAPITOLO IV**

# **LE VIRTÙ E I SENTIMENTI ASSOCIATI AL DIGIUNO**

- Il digiuno comprende molte virtù
- Il pentimento
- Preghiere e adorazioni
- Umiliazioni e penitenza
- Isolamento e silenzio
- Digiuno della lingua, dei pensieri e nel cuore
- Il controllo di se stessi
- L'ascetismo
- La carità
- La prostrazione



Il digiuno comprende molte virtù:

Le persone che non riescono a percepire i vantaggi del digiuno hanno praticato il digiuno in modo errato, senza capire la sua importanza e i suoi valori spirituali.

Il digiuno è un periodo altamente spirituale.

È un periodo bellissimo nel quale ci avviciniamo molto a Dio e nel quale i nostri sentimenti e il nostro rapporto con Dio diventano sempre più profondi.

Il periodo del digiuno non è un periodo spirituale.

La persona che digiuna è carica di energia, e quella che digiuna in fede durante la Quaresima è una persona profondamente umile e onesta.

1. Il digiuno deve essere una pratica spirituale.

Non è un obbligo o una privazione, ma un modo di amare Dio e avvicinarlo.

2. Il digiuno dovrebbe essere un periodo di penitenza e di purezza.

Durante il digiuno la persona si deve pentire dei suoi peccati e chiedere perdono.

3. Il digiuno è un periodo che permette la crescita spirituale e l'elevazione dell'anima.

Bisogna capire l'importanza dei valori spirituali l'inutilità dei valori materiali. Una persona che crede sinceramente e profondamente in Dio trae la sua forza e energia dalla fede.

Molte virtù sono associate al digiuno.

Durante il digiuno la preghiera, la lettura della Bibbia sono molto importanti, visto che il corpo è leggero esso può rimanere sveglio fino a tardi per leggere.

Queste letture ci insegnano ad essere modesti, umili e ad amare il prossimo.

Certi digiuni hanno lo scopo di preparare le persone a servire Dio, come per esempio il digiuno degli apostoli. Un altro, per esempio quello di Giona, ha come scopo il pentimento. Altri digiuni vengono fatti per amore o per sacrifici.

Il digiuno deve essere accompagnato sempre dal sentimento e dal pentimento.

I giorni di digiuno sono sacri, e in questi giorni la mente, il cuore, il corpo devono essere puri; per avvicinarci a Dio, ci dobbiamo allontanare dal peccato e pentirci. Durante il digiuno il nostro corpo si astiene dal cibo e la nostra anima si astiene dalla lussuria e dai desideri superflui.

Dio rifiuta tutto i digiuni che non sono accompagnati dal pentimento.

Devi confessarti prima del digiuno e pentirti di tutti i tuoi peccati, la confessione è come il battesimo.

Prendi esempio dal digiuno di Giona.

Nella Bibbia c'è scritto del popolo di Giona: «si allontanarono dalla malvagità, e dalla violenza delle loro mani» (Giona 3:8).

Dio non discusse con quel popolo quando vide i loro sforzi e si allontanarono dalla malvagità (Giona 3:10).

Dio li perdonò non perché vide i loro abiti monastici e perché digiunavano, ma perché si pentirono profondamente.

Nel libro di Giona c'è un esempio di digiuno accompagnato dal pentimento.

Dio tramite il suo profeta disse: «Or dunque, parola del Signore, ritornate a me con tutto il cuore, con digiuni, con pianti e lamenti, laceratevi il cuore con le vesti, ritornate al Signore vostro Dio, perché egli è misericordioso e benigno, l'ira non è ricca di benevolenza ma si impietosisce riguardo alla sventura» (Gioele 2:12,13).

È chiaro che in questo caso il digiuno è associato al pentimento e al rimorso. Il digiuno non è una semplice astinenza dal cibo.



Il profeta Daniele con il suo digiuno esprimeva il pentimento e il rimorso di tutta la popolazione.

Daniele digiunò e confessò a Dio: «Abbiamo peccato e abbiamo operato da malvagi e da empi, siamo stati ribelli, ci siamo allontanati dai tuoi comandamenti e dalle tue leggi! Non abbiamo obbedito ai tuoi servi, i profeti, i quali hanno in tuo nome parlato ai nostri re, ai nostri principi, ai nostri padri e a tutto il popolo del paese. A te conviene la giustizia, oh Signore, a noi la vergogna sul volto avviene ancor oggi per gli uomini di Giuda, e per gli abitanti di Gerusalemme e per tutto l'Israele, vicini e lontani, in tutti i paesi dove tu li hai dispersi per i misfatti che hanno commesso contro di te. Signore, la vergogna sul volto a noi, ai nostri re, ai nostri principi, ai nostri padri, perché abbiamo peccato contro di te» (Daniele 9:5-8).

Cerca sempre di riconciliarti con Dio durante il tuo digiuno.

Non dire mai: «non mi dimenticare Dio» (Salmo 13:1).

Ma pensa piuttosto tu a non dimenticare Dio. Purificate sempre le vostre anime e preparatele ad avvicinarle a Dio e preparatevi a far entrare Dio nei vostri cuori.

Se hai peccato pentiti e amalo sempre più profondamente. La purezza deve essere un modo di vita e non deve essere presente solo durante il digiuno.

Cerca di essere sempre pronto a lottare contro il diavolo.

Giosuè figlio di Sirak disse a uno dei suoi figli: se vuoi servire Dio devi essere pronto a combattere. Il diavolo è invidioso nel vedere che noi ci avviciniamo a Dio, che digiuniamo e che ci pentiamo dei nostri peccati. Esso tenta di scoraggiarci dicendo: «non vi lascerò in pace finché non abbandonate Dio». Pietro disse: «chi resiste ha fede» (I Pietro 5:9).

Il digiuno deve essere accompagnato dalle preghiere e dalle meditazioni.

Digiunare senza pregare è inutile. Il digiuno deve essere accompagnato dalle preghiere, dalle letture, dalle predicazioni, perché una preghiera durante il digiuno è molto più profonda e sincera che un centinaio di preghiere fatte a pancia piena.

Il digiuno è legato alla preghiera.

Gesù parlando di esorcizzare il diavolo disse: «questi esseri se ne andranno solo con il digiuno e la preghiera» (Matteo 17:21).

Tutti i digiuni di cui parla la Bibbia sono praticati nella preghiera.

Neemia durante il suo digiuno disse: «udite queste parole, mi sedetti e piansi, feci lutto per parecchi giorni, digiunando e pregando davanti a Dio del cielo. E dissi «Signore, Dio del cielo, Dio grande e tremendo, che

mantieni l'alleanza e la misericordia con quelli che ti amano e osservano i tuoi comandi, siano i tuoi orecchi attenti, i tuoi occhi aperti per ascoltare la preghiera del tuo servo, io prego ora davanti a te giorno e notte per gli israeliti, tuoi servi, confessando i peccati e anch'io e la casa di mio padre abbiamo peccato» (Neemia 1:4-6).

Quando cominciò a confessare i suoi peccati e quelli del suo popolo chiedeva la pietà di Dio, il digiuno di Esdra era accompagnato da preghiere (Esdra 8:21,23).

Il digiuno del profeta Daniele era accompagnato da preghiere.

Daniele disse: «porgi l'orecchio, mio Dio, e ascolta, apri gli occhi e guarda le nostre desolazioni e la città in cui è stato invocato il Tuo nome. Non presentiamo le nostre suppliche davanti a Te, basate sulla nostra giustizia, ma sulla Tua grande misericordia. Signore, ascolta, Signore perdona, Signore guarda e agisci senza indugio, per amore di te stesso, mio Dio perché il tuo amore è stato invocato sulla tua città e sul tuo popolo» (Daniele 9:18-19).

Durante il digiuno di Giona, il popolo piangeva. Non avere paura di piangere.

Abbi fiducia in Dio, perché Lui ti ascolta ed ha il potere di calmare il vento, le onde e il mare. Dio è sempre pronto a perdonare ed amare i suoi figli, cerchiamo

dunque di digiunare per essere puri e di fare la comunione.

Impara anche te a perdonare ed amare il tuo prossimo.

**Durante la preghiera devi affidare il tuo cuore e i tuoi pensieri a Dio.**

Le tue preghiere devono venire dal profondo del tuo cuore, devono essere sincere e sentite. E non fare come quelli che pregano e digiunano per dovere e dicono: «Ho pregato e digiunato». Dio dice di loro: «Questa gente mi venera solo con le labbra, ma i loro cuori sono distanti» (Marco 7:6).

La preghiera ci permette di comunicare con Dio e di avere un rapporto di amore con Lui. Durante il digiuno devi pregare molto di più, perché è un momento molto speciale nel quale i tuoi sentimenti e le tue emozioni sono devote a Lui.

**Il digiuno praticato per amore di Dio è un piacere.**

Il digiuno fatto per amore è vissuto nell'allegria.

**Il digiuno deve essere accompagnato da umiliazioni e pianti.**

Il digiuno è un periodo nel quale ci pentiamo, sentiamo rimorso e chiediamo perdono. È un periodo nel quale prendiamo coscienza della nostra debolezza e di quanto abbiamo bisogno di Dio.

Dio, vedendo che ci pentiamo umiliandoci, ci perdona e ci aiuta a rinunciare alla lussuria e ai desideri superflui.

Ci sono diversi esempi nella Bibbia di umiliazione durante il digiuno: «in tutte le angosce, né un invitato né un angelo ma egli stesso li ha salvati, con amore e compassione egli li ha riscattati, li ha sollevati e portati su di sé, in tutti i giorni del passato» (Isaia 63:9).

Dio davanti al pentimento e al rimorso per dona sempre i suoi figli.

L'esempio del digiuno, che ordinò il profeta Gioele ce lo dimostra: «cingete il cilicio e piangete, o sacerdoti, urlate ai ministri dell'altare, venite vegliate vestiti di sacco, ministri del mio Dio, priva dell'offerta e della liberazione è la casa del vostro Dio.

Proclamate il digiuno, convocate l'assemblea, radunate gli anziani e tutti gli abitanti della regione nella casa del Signore nostro Dio e gridate al Signore» (Gioele 1:13-14).

«Or, dunque — parola del Signore — ritornate a me con tutto il cuore e non con le vesti, ritornate al Signore vostro Dio, perché egli è misericordioso e benigno, tardo all'ira e ricco di benevolenza e si impietosisce riguardo alla sventura. Chi sa se non cambi e si plachi e lasci dietro di sé una benedizione?

Offerta e liberazione per il Signore vostro Dio. Suonate la tromba in Sion proclamate il digiuno, convocate un'adunanza solenne. Radunate il popolo, indite un'assemblea, chiamate i vecchi, riunite i fanciulli, i bambini lattanti, esca la sposa dalla sua camera e lo sposo dal suo talamo. Tra il vestibolo e l'altare piangano i sacerdoti, ministri del Signore, e dicano: «perdona Signore, al tuo popolo e non esporre la tua eredità al vituperio e alla derisione delle genti». Perché si dovrebbe dire fra i popoli: «dov'è il loro Dio?» (Gioele 2:12-17).

Il digiuno non è solo un'astinenza di cibo ma è soprattutto preghiera per implorare il perdono e pentirsi.

Durante il digiuno di Giona digiunavano tutti, bambini, donne che si astenevano dal cibo e dall'acqua. Anche il re si rifiutò di portare la corona in quel periodo e non si sedeva sul suo trono ma pregava insieme al suo popolo (Giona 3).

Come il digiuno di Giona, quello di Esdra ha coinvolto tutta la gente. Esdra, Scriba e prete, disse: «là presso il canale di Ahava, ho indetto un digiuno, per umiliarci davanti al Dio e implorare da lui un felice viaggio per noi, i nostri bambini e tutti i nostri averi. Avevo infatti vergogna di domandare al re soldati e cavalieri per difenderci lungo il cammino da un eventuale nemico, anzi avevamo detto al re: «la mano del nostro Dio è su quanti Lo cercano, per il loro bene, invece la sua potenza e la sua ira su quanti lo abbandonano» (Esdra 8:21-23).

Neemia disse anche di se stesso: «udite queste parole, mi sedetti e piansi, feci lutto per pa recchi giorni, digiunando e pregando davanti al Dio del cielo» (Neemia 1:4). E disse del popolo: «il ventiquattro dello stesso mese, gli Israeliti si radunarono per un digiuno, vestiti di sacco e coperti di polvere. Quelli che appartenevano alla stirpe di Israele si separarono da tutti gli stranieri, si presentarono dinanzi a Dio e confessarono i loro peccati e le iniquità dei loro padri. Poi si alzarono in piedi nel posto dove si trovarono e fu fatta la lettura del Libro della Legge del Signore loro Dio, per un quarto della giornata, essi fecero la confessione dei peccati e si prostrarono davanti al Signore loro Dio» (Neemia 9:1-3).

Questo è un esempio di digiuno pieno di pentimento di pianti e di lamenti, durante il quale la gente si è confessata.

Così era anche il digiuno di Daniele che disse: «mi rivolsi al Signore Dio per pregarlo e supplicarlo con il digiuno, veste di sacco e cenere e feci la mia preghiera e la mia confessione al Signore mio Dio, Signore mio Dio, grande e tremendo che sei fedele all'alleanza e benevolo verso coloro che ti amano e osservano i tuoi comandamenti, abbiamo peccato e abbiamo operato da malvagi e da empi, siamo stati ribelli, ci siamo allontanati dai tuoi comandamenti e dalle tue leggi» (Daniele 9:3-5).

Daniele, durante il digiuno, disse anche: «in quel tempo io, Daniele, feci penitenza per tre settimane, non mangiai cibo prelibato, non mi entrò in bocca né carne né vino e

non mi unsi d'unguento finché non furono compiute tre settimane» (Daniele 10:2-3). Daniele disse anche: «io, quand'erano malati, vestivo di sacco, mi affliggevo col digiuno, riecheggiava nel mio petto la mia preghiera» (Salmi 35:13).

L'umiltà, il lamento allontanano la lussuria dall'anima.

**Il digiuno deve essere accompagnato dall'isolamento e dal silenzio.**

Gioele disse: «proclamate un digiuno, convocate un'assemblea, adunate gli anziani e tutti gli abitanti della regione nella casa del vostro Signore Dio, e gridate al Signore» (Gioele 1:14).

«Suonate la tromba in Sion proclamate un digiuno, convocate un'adunanza solenne» (Gioele 2:15).

È solo con l'isolamento che si ha il vero silenzio, necessario per parlare con Dio. Nel tuo isolamento non pensare al peccato e non avere pensieri malvagi, perché Dio vede e sa tutto. Una persona che digiuna è debole e ha fame, è per questo che deve isolarsi e non deve usare il corpo ma l'anima.

**Gesù Cristo durante il digiuno si isolava sempre, e andava sulle montagne per sentirsi più vicino a Dio nelle preghiere e nella meditazione.**

Cerca anche tu, mentre digiuni, di isolarti completamente e di avvicinarti a Dio.



### **Il digiuno della lingua, del cuore e dei pensieri.**

Sant'Isacco disse che il digiuno della lingua ha più importanza dell'astinenza della bocca e del cuore. Dio disse: «non quello che entra nella bocca rende impuro l'uomo, ma quello che esce dalla bocca rende impuro l'uomo» (Matteo 15:11).

L'apostolo Giacomo disse: «anche la lingua è un fuoco, è il mondo dell'iniquità, vive inserita nelle nostre membra e contamina tutto il corpo e incendia il corso della vita, traendo la sua fiamma della Geenna» (Giacomo 3:6).

### **Il digiuno del cuore comprende quello della lingua.**

«Razza di vipere, come potete dire cose buone, voi che siete cattivi? Poiché la bocca parla dalla pienezza del cuore» (Matteo 12:34).

«Invece ciò che esce dalla bocca proviene dal cuore. Questo rende immondo l'uomo» (Matteo 15:18).

«L'uomo buono dal suo buon tesoro trae cose buone, mentre l'uomo cattivo dal suo cattivo tesoro trae cose cattive» (Matteo 12:35).

Se il tuo cuore non pecca la tua lingua non può avere parole malvagie.

### **Il digiuno del cuore comprende quello del corpo.**

È importante resistere alle tentazioni del cuore e del corpo.

Cerca di controllare sia i tuoi pensieri impuri, che le parole che escono dalla tua bocca.

**Il digiuno comprende anche il controllo di se stessi.**

È importante controllare i propri desideri: «il paziente vale più di un eroe, chi domina se stesso vale più di chi conquista una città» (Proverbi 16:32).

Durante il digiuno ti astieni dal cibo ma ti devi astenere anche dall'avere un comportamento o dei pensieri malvagi.

Una persona che non sa controllarsi per quanto riguarda il cibo non avrà la volontà di controllare i suoi pensieri, i suoi desideri e il suo comportamento.

**Conquistare il proprio corpo.**

Cerca di separare i bisogni fisici da quelli spirituali, durante il digiuno sottometti il tuo corpo alla tua volontà di ubbidire a Dio.

Durante il digiuno è consigliabile evitare i rapporti sessuali: «non astenetevi tra voi se non per comune accordo e temporaneamente, per dedicarvi alla preghiera, e poi ritornate a stare insieme, perché satana non vi tenti nei momenti di passione» (I Lettera ai Corinzi 7:5).

Il profeta Gioele disse: «esca la sposa dalla sua camera e lo sposo dal suo talamo» (Gioele 2:16).

Daniele disse al re Dario: «poi fu portata una pietra e fu posta sopra la bocca della fossa: il re la sigillò con il suo anello e con l'anello dei suoi grandi, perché niente fosse mutato sulla sorte di Daniele» (Daniele 6:18).

Daniele disse: «non mangiai cibo prelibato, non mi entrò in bocca né carne né vino e non mi unsi d'unguento finché non furono compiute tre settimane» (Daniele 10:3).

**Per conquistare la nostra anima dobbiamo conquistare il nostro corpo.**

Gli apostoli dissero: «anzi tratto duramente il mio corpo e lo trascino in schiavitù perché non succeda che dopo aver predicato agli altri venga io stesso squalificato» (I Lettera ai Corinzi 9:27).

Quando conquistiamo il nostro corpo è la nostra anima che controlla il nostro essere e ubbidisce alla volontà di Dio. Il nostro corpo deve rinunciare alla lussuria, al vizio e ai peccati carnali.

### **Ascetismo.**

L'uomo può astenersi dal cibo ma desiderare di mangiare, il digiuno non è solo astenersi ma perdere tutto l'interesse per le cose materiali e il cibo.

**Se non puoi rinunciare e astenerti cerca almeno di offrire qualcos'altro a Dio.**

Dio aveva chiesto ad Adamo ed Eva di rinunciare a mangiare la frutta di un albero solo in tutto il giardino dell'Eden, ma non rispettarono i comandamenti di Dio. Dio vuole che noi digiuniamo non per punizione, ma per rendere ancora più profondo il nostro rapporto con Lui. Per amore di Dio impariamo con il digiuno a rinunciare ai nostri desideri.

**Il digiuno deve essere accompagnato dalla carità.**

Dio disse: «Beati i misericordiosi, perché troveranno misericordia» (Matteo 5:7).

Nella profezia di Isaia, Dio disse: «non è piuttosto questo il digiuno che voglio: sciogliere le catene inique, togliere i legami del giogo, rimandare liberi gli oppressi e spezzare ogni giogo?

Non consiste forse nel dividere il pane con l'affamato, nell'introdurre in casa i miseri senza tetto, nel vestire chi è nudo, senza distogliere gli occhi dalla tua gente? (Isaia 58:6,7).

**Nel caso che non hai niente da offrire ai martiri digiuna ed offri il tuo cibo.**

Non devi digiunare per tenere il cibo per te stesso ma per darlo ai bisognosi. Così fa la Chiesa durante i giorni di digiuno per dare ai poveri.

**Il digiuno deve essere accompagnato dalla prostrazione.**

La Chiesa durante il digiuno si prostra davanti a Dio.

I giorni nei quali non si digiuna, dunque: i giorni di festa, il sabato, la domenica e i cinquanta giorni che seguono la Pasqua, la prostrazione non è permessa.

La vera prostrazione non si può avere con la pancia piena.

**La prostrazione è una forma di umiliazione davanti a Dio.**

Con la prostrazione l'uomo si abbassa davanti a Dio e implora il suo perdono dicendo: «Oh Dio, ho peccato, ti prego perdonami. Ho disobbedito alla tua volontà, ti prego perdonami, perdonami perché sono pigro e negligente etc...

La prostrazione deve essere seguita da preghiere e pentimento.

Lecture della Bibbia precedono la prostrazione.





# **CAPITOLO V**

## **L'ISTRUZIONE DURANTE IL DIGIUNO**

- Qual è questa istruzione?
- Istruzione che riguarda il digiuno
- Istruzione che riguarda il pentimento
- L'isolamento e preparazione al silenzio
- La lunga istruzione
- L'istruzione che riguarda il pentimento e l'umiliazione
- Come memorizzare
- L'istruzione della preghiera
- L'insegnamento di certi aspetti spirituali
- L'insegnamento di certe virtù



## **Qual è questa istruzione?**

Visto che il digiuno è un periodo sacro e spirituale nel quale le persone che lo praticano mirano a crescere spiritualmente, è necessario seguire in quel periodo un'istruzione spirituale.

**L'istruzione spirituale varia da una persona all'altra.**

Quest'istruzione può riguardare le debolezze della persona, la mancanza di certe virtù o i problemi e i tormenti personali.

**Quest'istruzione può variare nella stessa persona secondo le sue esigenze in quel periodo.**

È confortante per una persona che digiuna sapere che esistono dei consigli che corrispondono perfettamente alle sue esigenze.

**Cercheremo di dare ora degli esempi significativi di ciò che abbiamo detto prima.**

Con l'aiuto del padre confessore si può cercare di migliorare i nostri difetti e colmare le nostre mancanze.

**L'istruzione che riguarda il digiuno.**

Durante il digiuno una persona deve imparare a controllare se stessa. Il digiuno può consistere nell'evitare

di mangiare ciò che uno preferisce, nel mangiare meno o nell'astinenza completa dal cibo.

Imparare a controllarsi durante il digiuno è estremamente importante.

Certe persone fanno dei digiuni gradualisti. Per esempio la Quaresima è un digiuno di otto settimane nel quale si può procedere gradualmente.

Nei giorni che precedono il digiuno e nei giorni di festa non si deve mangiare con avidità e con golosità, solo perché si avvicina il periodo di astinenza.

Bisogna cercare di capire e soprattutto di acquisire le virtù associate al digiuno che sono: il pentimento, l'altruismo, l'umiltà, la modestia.

### **Istruzione che riguarda il pentimento.**

Bisogna imparare a provare il sentimento del rimorso e del pentimento.

a) Ognuno conosce le proprie debolezze e i peccati che ha commesso come conosce tutti i suoi difetti. Durante il digiuno bisogna imparare a vincere i nostri difetti, le nostre debolezze e a non commettere più altri peccati.

b) Durante il digiuno bisogna imparare a vincere i nostri vizi e le nostre cattive abitudini.

I fumatori, per esempio, devono cercare di smettere di fumare durante il digiuno. Chi beve alcool, caffè e tè e non riesce a controllarsi deve cercare di vincere il suo vizio. Chi guarda troppo la televisione per non pensare troppo alle sue responsabilità si deve controllare. Il

digiuno ci mette alla prova, misura la nostra volontà e la nostra forza di carattere.

c) Durante il digiuno dobbiamo cercare di migliorare i nostri difetti.

Certe persone si arrabbiano molto facilmente e diventano molto cattive, altre condannano gli altri senza mai giudicare se stessi.

Tutti questi difetti bisogna vincerli e eliminarli dalla nostra personalità.

d) Se una persona è molto nervosa si deve ricordare le parole della Bibbia: «perché l'ira dell'uomo non compie ciò che è giusto davanti a Dio» (Giacomo 1:20).

Se una persona pecca con le parole si deve ricordare queste parole: «ma io vi dico che di ogni parola infondata gli uomini renderanno conto nel giorno del giudizio» (Matteo 12:36).

Ma io vi dico: «chiunque si adirerà con il proprio fratello sarà sottoposto a giudizio. Chi poi dice al fratello: stupido, sarà sottoposto al sinedrio, e chi gli dice: pazzo, sarà sottoposto al fuoco della Geenna» (Matteo 5:22).

e) Se hai fame e hai voglia di mangiare rimprovera te stesso severamente.

Ricordati le parole della Bibbia: «e infatti quand'eravamo presso di voi, vi demmo questa regola: chi non vuole lavorare, neppure mangi» (II Lettera ai Tessalonicesi 3:10).

f) Durante il digiuno pensa ai tuoi difetti e prega perché Dio ti dia la forza di eliminarli.

Prega Dio: «salvami, oh Signore, da questi peccati, ammetto che sono debole e che non potrò mai riuscire ad eliminare questi peccati senza il tuo aiuto e la tua assistenza».

Abbi pietà della mia debolezza, voglio cercare di sradicare questi peccati dalla mia vita.

Cerca nella Bibbia dei paragrafi che trattano i tuoi peccati, Dio ti darà la forza di combattere contro le tue tentazioni e di vincere i pensieri malvagi che ti tormentano.

### **Isolamento e preparazione al silenzio.**

Nella Bibbia c'è scritto: «proclamate un digiuno, convocate un'assemblea, adunate gli anziani e tutti gli abitanti della regione nella casa del Signore nostro Dio, e gridate al Signore» (Gioele 1:14).

### **Cosa significa isolarsi con Dio.**

Non si può isolarsi a casa con la televisione, la radio, le visite. L'isolamento è necessario per l'elevazione dell'anima, è il lavoro spirituale vicino a Dio. Una persona si deve isolare con la Bibbia in mano, pregare e meditare da sola nel silenzio.

Cerca di liberarti dai tuoi amici e dal divertimento e impara ad avere come migliore amico Dio.

Scegli dei giorni nei quali non esci di casa, non ricevi nessuno e passi le giornate nella preghiera, nella purezza e amando Dio...

**Se non puoi chiudere la tua porta chiudi almeno la tua bocca e non peccare con le parole.**

Un prete disse: «chi parla troppo è vuoto nel suo interno». Intendeva dire che non si discute con gli amici della preghiera, della meditazione perché riguardano solo il tuo rapporto con Dio e nessun altro. L'isolamento ti aiuta a rimanere in silenzio ad evitare di dire cose inutili e senza senso e ad apprezzare i valori spirituali.

### **La lunga istruzione.**

Certe persone temono sempre di perdere il loro tempo e questo è il loro primo peccato, per non perdere tempo non pregano, non leggono, non hanno pensieri profondi e spirituali.

Queste persone cercano sempre di recuperare il tempo perso leggendo articoli inutili e facendo discorsi banali e guardando la televisione. Tutto quel tempo potrebbe essere invece impiegato per pregare Dio.

Ognuno deve capire quali sono le cose veramente importanti e che valgono veramente la pena di essere vissute.

### **Il digiuno della lingua.**

Sant'Isacco disse che è peggiore il peccato della lingua rispetto a quello della bocca, è dunque meglio saper rimanere in silenzio, pensa sempre a queste regole:

- a) Non iniziare una conversazione a meno che non sia veramente indispensabile.
- b) Da' risposte chiare e corte.
- c) Occupa la tua mente con pensieri spirituali.

### **Pentimento e umiliazione.**

Durante il digiuno ci si deve pentire e umiliare davanti a Dio. Cerca di rispettare queste regole:

- a) Prega, e rispetta i comandamenti divini.
- b) Usa parole di pentimento nelle tue preghiere; ricordati queste parole: «Signore, non punirmi nel tuo sdegno, non castigarmi nel tuo furore» (Salmi 6:1).
- c) Se hai fame e sei tentato di mangiare di' a te stesso: «non merito questo cibo con tutti i peccati che ho commesso. Io non digiuno per diventare sano ma per imparare a essere umile». Chi si pente profondamente non può sentire fame e dice a se stesso: «pentiti e poi potrai mangiare».
- d) I giorni di digiuno sono anche una buona opportunità per confessarci e per umiliarci davanti a Dio, davanti al prete confessore e soli davanti a noi stessi come davanti ad uno specchio. Non cercare di giustificare i tuoi peccati.
- e) Impara ad essere umile e a umiliarti (cercheremo, se Dio vuole, di scrivere un libro su questo argomento).

## **Come memorizzare.**

Durante il digiuno si può approfittare di questo periodo per cercare di memorizzare certi versi, salmi e capitoli della Bibbia.

a) potresti per esempio memorizzare il sermone che è stato fatto sulla montagna e che comprende centoundici versi, se memorizzi tre versi al giorno, in trentasette giorni hai finito il sermone.

b) Cerca sennò di memorizzare dei passaggi delle preghiere sulle ore: sono trentasei.

Se ne memorizzi una al giorno in trentasei giorni hai finito tutte le preghiere.

c) Memorizza il cinquantesimo salmo, se non certe preghiere come i trisagione, la preghiera del giorno del ringraziamento o altre.

d) Memorizza tanti salmi e comincia con i più corti.

e) Memorizza certi versi della Bibbia se possibile con le loro referenze. Se memorizzi tre versi al giorno, in un anno solo, durante la Quaresima, ne avrai già memorizzati 150.

f) Puoi memorizzare i versi in ordine alfabetico per ricordarti meglio, puoi memorizzare i versi legati a certe virtù, o altri che si riferiscono ai sacramenti della Chiesa.

g) Durante il digiuno puoi memorizzare un capitolo della Bibbia come per esempio: (I Lettera ai Corinzi 13) (Lettera ai Romani 12) (I Lettera ai Tessalonicesi 5:12,13) (Lettera agli Efesini 6:10, 18) (Lettera ai Filippesi 3:7,14).

h) Memorizzare i versi aiuta la crescita spirituale.

i) Aggiungi alle tue preghiere giornaliere i salmi e le preghiere che devi memorizzare ogni giorno.

j) Cerca di imparare melodie e canti. Cerca di utilizzare il tuo tempo per conoscere i valori spirituali.

### **L'istruzione alla preghiera.**

Durante i giorni di digiuno prega di più e cerca nelle preghiere il conforto e la serenità. Pregare non è un obbligo, ma un piacere.

#### **Pensa a Dio tramite i salmi, le preghiere, fa'**

che sia presente nel tuo cuore e nei tuoi pensieri. Pregando Dio puoi dire: perdonami Dio, perdona i miei peccati, abbi pietà di me perché sei misericordioso. Salvami, oh Dio, dalle mie debolezze e aiutami a diventare più forte e a resistere alle tentazioni.

Benedici, oh Dio, questi giorni di digiuno e permetti che per un periodo di tempo ti stia vicino.

Riempi il mio cuore di amore, dammi una vita, dei pensieri e un cuore puri.

Purificami, oh Dio. Salvami, oh Dio. Proteggimi dal male, aiutami a non peccare.



Impara questo tipo di preghiera, l'importante è sentirsi vicino a Dio. Questo tipo di preghiera può essere fatto anche durante un viaggio.

### **Impara a pregare anche nella folla.**

In un ricevimento, con degli amici o tra la folla cerca sempre di mantenere un rapporto profondo con Dio. Cerca di comunicare con Dio in silenzio e fallo con il cuore. Uno sceicco spirituale disse: «il cuore parla solo se la lingua sta ferma».

### **Impara a pregare anche durante il lavoro.**

Durante il lavoro manuale si può pregare. Anche se il tuo lavoro è molto impegnativo e la tua mente è stanca cerca ogni tanto di pregare e avvicinare il tuo cuore a Dio. Prega dicendogli: «Dio mi manchi tanto, non vorrei mai separarmi da te. Fammi lavorare per te. Benedici tutto ciò che faccio, ti amo tanto dal profondo del mio cuore. Aiutami nel mio lavoro. Non lasciare che il mio lavoro sia una separazione per noi. Niente mi impedirà di amarti.

### **Preghiere e meditazione.**

Non ripetere le preghiere e i salmi come se fossero solo parole, ma devono venire dal profondo del cuore e non solo dalla bocca. Anche le canzoni cerca di sentirle quando le canti.

### **La preghiera continua.**

Se una preghiera sta per finire cerca sempre di continuare aggiungendo altri salmi per rimanere più a lungo con Dio. Non devi essere ansioso di finire la preghiera, ma ansioso di continuare a pregare.

### **Purezza e spiritualità della preghiera.**

Nella preghiera non devi essere distratto soprattutto quando è profonda e ricca di rimorsi e pentimenti.

**Preghiera.** Quando fu chiesto a Sant'Isacco: «come facciamo per pregare?» lui rispose: «pregando».

La preghiera come ogni altra attività spirituale: «proviene dalla luce di Dio» (Giacomo 1:17).

Fa' come i discepoli: «Signore, insegnaci a pregare» (Luca 11:1).

Di' a Dio: «permettimi, o Signore di pregare, permettimi di isolarmi insieme a Te! Aiutami a trovare le parole per pregarti. Accendi in me il desiderio di pregare. Aiutami ad amarti quando mi ami. Insegnami a pregare con il cuore. Insegnami ad avere sentimenti puri durante la preghiera. Parlami o Signore, così ti parlo anche io.

### **Preghiera per gli altri.**

Le preghiere durante il digiuno non devono essere sempre rivolte a te stesso, impara ad amare profondamente gli altri e a pregare per loro. Molte persone che conosci sono malate, esaurite e hanno molti problemi, prega per loro e prega anche per i morti che ti

mancano. Prega per il benessere del prete, della Chiesa per gli atei, per gli infedeli.

### **Prega anche per quelli che offendono Dio.**

«Prega per quelli che ti usano e che si approfittano di te e che ti perseguitano» (Matteo 5:44).

Il digiuno ci mette alla prova e misura la nostra volontà di ubbidire ai comandamenti di Dio. Prega che Dio perdoni gli offensori e li salvi. Impara ad amare i tuoi offensori e a cercare il loro amore e caccia l'odio dal tuo cuore.

Prega che Dio ti aiuti a non condannarli, ma a perdonarli. È naturale pregare per quelli che amiamo cerchiamo anche di pregare per gli altri dicendo: «Signore proteggili e salvagli, perdonali. Aiutami ad amarli come ti amo io. Aiutami ad avere un cuore puro».

### **Consigli per la preghiera.**

- a) Impara a pregare presto la mattina e a parlare a Dio per primo: «Ti ringrazio, oh Signore, per questo giorno benedetto. Aiutami a rispettare sempre i tuoi comandamenti».
- b) Impara a ripetere più volte le tue preghiere non solo quelle rivolte a Dio ma anche ai santi.
- c) Leggi lettere profondamente spirituali.
- d) Prega prima di andare al lavoro e prima di ogni incontro o visita.

### **Insegnamenti di certi aspetti spirituali.**

a) **Impara a leggere letture spirituali.**

Le letture religiose sono numerose e molto accessibili.

Sviluppa le tue conoscenze e la tua cultura leggendo libri che ti descrivono la vita e l'amore di Cristo.

Impara ad essere umile e a pentirti dei tuoi peccati e ricordati che Dio è sempre pronto a perdonare.

Durante il digiuno cerca soprattutto di leggere libri religiosi che descrivono anche la vita dei santi.

b) **Impara canzoni e melodie.**

Con queste canzoni puoi veramente comunicare con Dio, se le senti dal profondo del cuore e dell'anima.

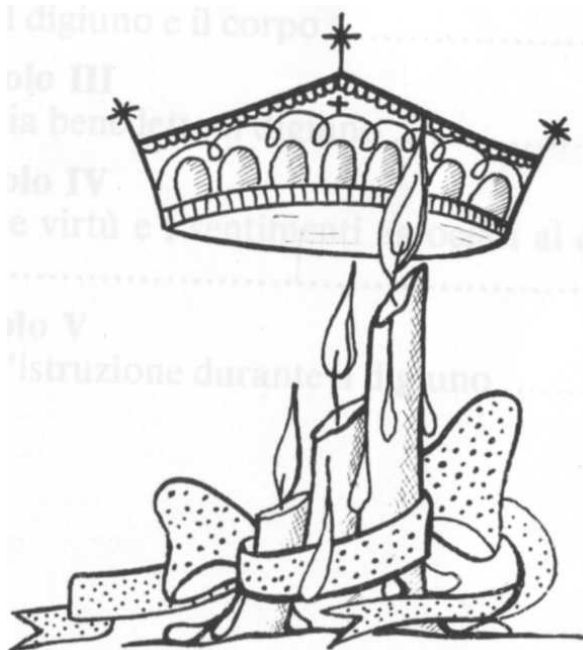
c) **Impara ad essere pronto per la prostrazione.**

Cerca almeno di praticarla durante il digiuno.

**L'insegnamento di certe virtù.**

Durante il digiuno cerca di provare questi sentimenti: la tolleranza, la serenità, il rispetto per gli altri, la generosità, l'altruismo, l'umiltà, la modestia.

Cerca ad ogni digiuno di acquisire almeno una di queste virtù.





## In questo libro

Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Questo non è una ricerca sul digiuno dal punto di vista teologico, ma tenta di spiegare i valori spirituali associati al digiuno. Per valori spirituali s'intende: il rapporto profondo che si stabilisce tra la persona che pratica il digiuno e Dio.

Il digiuno è un valore spirituale o è associato solo al corpo?

È solo un'astinenza di cibo, o è l'astinenza di tutti i desideri e di tutti i vizi superflui?

Cosa significa «sia benedetto il digiuno»?

Il digiuno è associato con un'unica virtù o con un insieme di virtù? Quali sono queste virtù?

Quali sono le pratiche necessarie per il vostro sviluppo spirituale?

Questo libro cerca di dare risposte a queste domande.

Sia benedetto il vostro digiuno.

**SHENOUDA III**

