

IL DIGIUNO RAFFORZA NELLA LOTTA SPIRITUALE, catechesi di DIEGO MANETTI.

Trascrizione dal parlato a cura di Simona Lato

All'inizio di questa Quaresima mi è sembrato giusto e opportuno condividere un breve messaggio che possa richiamare uno dei valori essenziali di questo tempo di Grazia in cui siamo richiamati fortemente dalla Chiesa, dalla liturgia, a fare penitenza, a pregare, a esercitare la carità; tutto questo, per prepararci alla conversione del cuore a quel grande avvenimento che è il vero perno di tutto l'anno liturgico, ed è la Pasqua di Resurrezione di nostro Signore Gesù Cristo.

In modo particolare, voglio soffermarmi come invito per un buon cammino quaresimale sul digiuno, sulla rinuncia. Anche nel messaggio del 25 gennaio 2021, la Regina della Pace a Medjugorie ha invitato alla preghiera, al digiuno, alla rinuncia per essere più forti nella fede. Questa forza in realtà fa un po' il paio con l'umiltà, perché soltanto riconoscendo la propria fragilità si scopre di aver bisogno di aiuto e questo aiuto lo si chiede al Signore. In particolare, voglio citare alcuni messaggi della Regina della Pace proprio nei primissimi anni dell'apparizione.

Al 10 febbraio 1984, diceva :“Pregate e digiunate, desidero che siate umili, ma non potrete diventarlo se non con la preghiera e il digiuno”. Il digiuno aiuta a diventare umili perché ci si rende conto che non è facile. La Madonna chiede il digiuno due volte a settimana: mercoledì e venerdì. E' un'antica pratica della Chiesa cristiana per differenziarsi dall'usanza ebraica di digiunare il martedì e il giovedì. **E' interessante come il mercoledì chiede di offrirlo per lo Spirito Santo e il venerdì, in unione con la passione, i dolori e la morte in croce di suo figlio.**

Perché l'umiltà? L'umiltà fa rima con santità, è la caratteristica essenziale di chi si riconosce fragile e bisognoso di aiuto e, quando uno incomincia a digiunare a pane e acqua, si accorge di quale attaccamento aveva per le cose materiali. Oltre a rendere umili, il digiuno rafforza la fede e rende saldi nelle scelte che si devono compiere.

Messaggio del 27 marzo a Medjugorie : “Cari figli col digiuno e la rinuncia sarete più forti nella fede”. Per rafforzarsi nella fede bisogna pregare. La Madonna ci ha richiamati a questa verità tante volte dicendo che chi non prega non può dire di avere fede perché la fede è un rapporto di fiducia con Dio e questa fiducia, si alimenta nella conoscenza reciproca, nel parlarsi, nel dialogo. Questo dialogo fecondo è proprio la preghiera.

Cos'è che ci ostacola tante volte nell'essere fedeli, perseveranti, fervorosi nella preghiera? Le mille tentazioni che il demonio ci mette davanti: basta una distrazione, un impegno, un pensiero, un malumore un po' ballerino e abbandoniamo la preghiera. Il digiuno rafforza la fede perché se digiuno, rafforzo la volontà nella lotta al peccato e alle tentazioni; se respingo le tentazioni, riesco a pregare meglio e se prego meglio, riesco anche a migliorare il mio rapporto con Dio. Ecco perché il digiuno rafforza nella fede. Il digiuno ha anche una potenza di intercessione molto grande soprattutto quando preghiamo per chiedere la guarigione di una persona malata.

Il 20 settembre 1982 a Medjugorie, la Madonna ha detto : “Per ottenere le grazie, la cosa più importante è credere fermamente, pregare ogni giorno con la stessa intenzione e digiunare venerdì con pane e acqua. **Per la guarigione degli ammalati gravi- prosegue la Regina della Pace- pregate di più e digiunate di più”.**

Mi colpisce come non ci sia nessun automatismo, non dice “fai pane e acqua e avrai la guarigione”, ma dice che la cosa fondamentale è CREDERE FERMAMENTE. Quando Gesù ci spiega come pregare nel Vangelo, ci insegna i trucchi per una preghiera efficace. Uno dei trucchi è di chiedere nel Suo nome al Padre qualunque cosa pensando di averla già ricevuta, sicuramente ci verrà concessa. Chiedere con fiducia, con fede perché il Signore si commuove. Quando vede un cuore che è completamente abbandonato a Lui, concede proprio quelle grazie grandi che si chiedono. Sicuramente c'è il fatto di pregare con perseveranza, il fatto del digiuno che è un'offerta, un sacrificio gradito a Dio.

La vicenda dei pastorelli di Fatima ci insegna quanti rosari, piccoli sacrifici e digiuni hanno saputo offrire alla Madonna perché potesse intercedere ad esempio per la fine della guerra, al Signore. In questo caso la Madonna ci dice proprio che soprattutto credendo fermamente, il digiuno e la preghiera concorrono per ottenere le guarigioni. Il digiuno è anche un'offerta per i sacerdoti. Il 21 gennaio del 1982, la Madonna dice di pregare e digiunare perché tra i sacerdoti regni la pace. Se oggi pensiamo a quanta disarmonia si respira a volte nell'ambiente sacerdotale, anche ai livelli più alti delle gerarchie, vien da dire che forse dovremmo imparare a sacrificare e a rinunciare a qualcosa per ottenere la pace nella chiesa. E' facile essere tentati a mettere a posto le cose con la lingua giudicando gli altri, pensando di conoscere le strategie migliori per risolvere i problemi di tutti, ma in realtà non conosciamo il cuore delle persone, quello lo conosce soltanto Dio che non giudica né secondo le

apparenze, né per sentito dire. Dobbiamo imparare a digiunare proprio per coloro che vediamo più in disarmonia soprattutto all'interno della Chiesa, soprattutto i pastori che hanno il compito di guidare il gregge che è stato loro affidato; devono fare anche loro la propria parte. Il 30 maggio del 1984 la Madonna ha proprio ricordato che i sacerdoti dovrebbero pregare di più e anche digiunare.

Questo digiuno per i sacerdoti è importante perché con la missione che hanno, rischiano di essere messi sotto attacco dal demonio e loro per primi, devono rafforzarsi nella lotta spirituale quindi, è bene che preghiamo e digiuniamo affinché i sacerdoti, il nostro parroco, i pastori, i vescovi riscoprano la bellezza del digiuno, il valore del digiuno, la forza e l'aumento delle fede che vengono dal digiuno. Inoltre, il digiuno è potente per intercedere per la pace nel mondo. La Madonna a Medjugorie si presenta come regina della pace e chiede di pregare per la pace.

Il 21 luglio 1982 diceva : "Vi invito a pregare e a digiunare per la pace nel mondo, voi avete dimenticato che con la preghiera e il digiuno si possono allontanare anche le guerre". Qui vale l'esempio dei pastorelli di Fatima citati prima e persino sospendere le leggi naturali; il digiuno migliore è quello a pane e acqua perché sono il cibo essenziale, il più povero che si possa avere. Tutti, eccetto gli ammalati, devono e possono digiunare. Un ammalato per problemi di salute, avendo l'obbligo morale di curare la propria persona, può sospendere il digiuno nel senso stretto del termine. La Madonna nel messaggio aggiunge: "Le elemosine e le opere di carità non sostituiscono il digiuno". In quale senso? E' chiaro che offrire un'elemosina, un'opera di carità è gradita a Dio, ma il rafforzamento della propria volontà, la purificazione del cuore non la si ottiene così fortemente come accade con il digiuno.

Il 25 aprile 1992, nel pieno della guerra balcanica, la Madonna ricorda che soltanto con la preghiera e il digiuno si può fermare la guerra e infatti, poi così è stato. Ancora il 25 gennaio 2001, l'inizio di un anno che è stato molto destabilizzante per il nostro pianeta, la Madonna ricorda : "Vi ripeto ancora una volta – perché ce l'aveva già detto solo con la preghiera e il digiuno anche le guerre si possono fermare ," poi specifica "...le guerre della vostra incredulità e della paura del futuro".

Quante volte discutiamo con chi non la pensa come noi; quante volte ci attaccano perché vedono che siamo persone credenti, e a motivo della nostra fede, abbiamo un giudizio ben chiaro sulla realtà. Quante volte si discute, si litiga e ci si oppone per la paura del futuro. Pensate al tempo dei segreti: quante persone sono convinte che sia innanzitutto una forma di terrorismo psicologico parlare dell'imminenza di questi

avvenimenti quando in realtà, questo è un momento di grazia in cui possiamo prepararci, ma anche una grande opportunità di conversione. L'anno del 2001 che ho accennato prima, è stato un anno turbolento perché l'11 settembre c'è stato l'attentato alle twin towers a New York. Un commando fondamentalista, ha abbattuto il simbolo del capitalismo occidentale del cuore della grande mela (New York) e ha aperto una stagione di insicurezza internazionale proprio nel nome del terrorismo di marca fondamentalista islamica. Pochi giorni dopo, il 25 settembre del 2001, la Madonna indica chi è il colpevole di questo attentato: "Anche oggi vi invito alla preghiera, particolarmente oggi quando satana vuole la guerra e l'odio. Vi invito, pregate e digiunate affinché Dio vi dia la pace". Qualcuno potrebbe chiedersi di fronte a tutto ciò che infuria nel mondo, come poter essere efficaci ed incidere sulla storia del mondo, come pensare ad ottenere qualche risultato allorché non c'è pace neanche nel proprio cuore...

Ecco , si incomincia proprio da lì, per fare pace nel proprio cuore, si deve far pace con Dio e per far pace con Dio, riscopriti bisognoso del perdono, bisognoso di confessione. Ma per fare questo devi digiunare perché il digiuno ti fa vedere la tua fragilità, ti fa vedere la tua consistenza di creatura bisognosa del creatore. Il digiuno in questa quaresima, ci preparerà ancor meglio alla lotta spirituale perché rinforza e protegge contro il male. Era il 16 novembre 1981, pochi mesi dopo la prima apparizione , quando la Madonna a Medjugorie diceva : "Satana tenta di imporvi il suo potere! Non lo permettete, rimanete saldi nella fede. Pregate e digiunate". Ecco, il digiuno rende più forti nel combattimento spirituale. Anche il 14 aprile 1982 la Madonna ha ricordato che satana è sempre più aggressivo perché si prepara l'ultimo scatenamento satanico, quello che la porterà a dire l'1 gennaio 2001 che satana è sciolto dalle catene e diventa più aggressivo. Questo avviene in maniera molto concreta. Non si tratta di una disputa per fine intenditore di teologia o di demonologia. La Madonna dice chiaramente (aprile 1982) quella che è l'azione di satana: distrugge i matrimoni, solleva discordie anche tra le anime consacrate, causa ossessioni e provoca omicidi. Tutti fenomeni che vediamo in aumento esponenziale e ovunque intorno a noi. Cosa bisogna fare di fronte a questo? La Madonna lo dice chiaramente : "Protegetevi con il digiuno e la preghiera". Il digiuno quindi, diventa un'arma fondamentale nella lotta spirituale del perfezionamento della propria anima. Quale tipo di digiuno? La Madonna ha chiesto sempre quello " a pane e acqua" però, è molto materna. Infatti, nel messaggio del 8 dicembre 1981, ha detto : "Se siete in difficoltà o nel bisogno, venite a me. Se non avete la forza di digiunare a

pane e acqua, potete rinunciare ad altre cose. Oltre che al cibo, sarebbe bene rinunciare alla televisione, perché – dopo aver guardato i programmi televisivi – siete distratti e non riuscite a pregare. Potreste rinunciare anche all'alcool, alle sigarette e ad altri piaceri. Sapete da voi stessi ciò che dovrete fare”.

E' bello perché prima diceva che non basta fare un po' di elemosina, delle opere di carità, bisogna digiunare. Però il digiuno ha diverse varianti, diverse caratteristiche. Può essere un digiuno da tv, da computer , da smartphone, il digiuno dai social, digiuno da tutte quelle abitudini che portano il cuore e la mente lontano da Dio.

Nel gennaio 1989, ci invita a rinnovare il digiuno anche dai sensi: della gola anche abbastanza intuibile, ma anche degli occhi, delle orecchie e della lingua. Dice di fare mortificazioni. Certo, forse il digiuno della lingua , potrebbe essere forse il più difficile perché - se San Giacomo ha ragione- dice che chi non pecca con la lingua è santo quindi, i peccati con la lingua sono forse i più frequenti.

In questo percorso di Quaresima , perché non provare ad immaginare una serie di impegni che potremmo prenderci da qui a Pasqua ? Ma, non tanto per dire che in questo periodo qui faccio così e poi mi dimentico, ma per provare a chiedere al Signore in questo tempo quaresimale di grazia , di aiutarci a digiunare ad esempio, dalle parole in eccesso, dai giudizi, dalle critiche, dalle mormorazioni. Quante volte papa Francesco, insiste sul dire quanto sia diabolico questo chiacchiericcio che poi, è l'anima della chiesa mondana che disperde le forze spirituali.

E' chiaro che per affrontare bene il combattimento spirituale, per crescere nella fede, nella intimità con Dio, per pregare con il cuore, bisogna anche digiunare con il cuore, non per abitudine. Non è semplicemente un'abitudine meccanica. Molti pensano che magari si digiuna perché fa bene alla salute. E' fondamentale che il digiuno sia una sorta di iniziativa molto discreta. E' bene digiunare nel silenzio.

Il 28 gennaio 1987 la Madonna ha proprio detto: “Se col digiuno desiderate ottenere una grazia, che nessuno sappia che digiunate”. Così non si rischia l'orgoglio, il rispetto umano, le critiche e le troppe parole. Soprattutto col digiuno, si prepara l'avvento dei tempi nuovi. Mi piace ricordare il messaggio del 25 agosto 1991 dove la Madonna ha detto: “ Vi invito alla rinuncia durante nove giorni” -quindi una novena di digiuni e di rinunce-“affinché con il vostro aiuto sia realizzato tutto quello che voglio realizzare attraverso i segreti che ho iniziato a Fatima”. In questo agosto 1991, a meno di quattro mesi dal crollo dell'Urss, che avrebbe sancito il

mantenimento del rispetto di una delle promesse più importanti fatte a Fatima cioè proprio il crollo, la fine del comunismo e la conversione della Russia, di fronte a questa prospettiva, la Madonna chiede l'aiuto dei suoi figli per realizzare la promessa di Fatima, per preparare il crollo del comunismo sovietico. Sappiamo che l'Urss si scioglierà l'8 dicembre 1991 e il 25 dicembre, giorno di Natale, viene ammainata per l'ultima volta la bandiera rossa sul cremlino.

A fronte di tutto questo, la Madonna chiede il 25 agosto di quello stesso 1991, di aiutarla con una novena di rinunce e di digiuni perché sia realizzato tutto quello che ha iniziato con i segreti di Fatima. Questo fa anche capire che c'è un rapporto, un filo rosso che lega Fatima con Medjugorie. Proprio nel 2017, poco prima del centesimo anniversario della prima apparizione a Fatima ai tre pastorelli, con padre Livio abbiamo pubblicato un libro intitolato "Da Fatima a Medjugorie"; abbiamo mostrato quanti punti di contatto vi siano. Sicuramente uno importante è quello di segnalare il valore del digiuno.

Allora, a tutti voi cari amici, raccomando di vivere questa quaresima dando fiducia a Dio lasciandolo lavorare sul nostro cuore, ricordandoci che il messaggio più importante del vangelo e di ogni altra manifestazione di Dio nella storia è la richiesta della conversione cioè, ruotare su noi stessi di 180 ° e mettere il nostro sguardo negli occhi di Dio e lasciare che Lui finalmente ci possa amare.

Penso che con questi piccoli spunti, abbiamo abbastanza motivi per tentare la via del digiuno. Vi dico di non dubitare perché otterrete grandi cose con il digiuno. Non è affatto una scelta meccanica, neanche salutista o qualcosa di trendy che per il momento è ancora di moda. Il digiuno è la scelta di impegnarsi per rafforzare la propria volontà e la volontà, è la facoltà che presiede alla possibilità di scegliere l'amore. L'amore con la "a" maiuscola è Dio. Senza questo rafforzamento della volontà non riusciremo a fidarci completamente di Dio e ad essere tutti suoi. Buon cammino quaresimale e buona Santa Pasqua a tutti. Sia lodato Gesù Cristo.