



“ Suonate le trombe a Sion, proclamate un digiuno rituale,
convocate un'adunanza”



ESERCIZI PER LA CONVERSIONE

Il digiuno è senz'altro un periodo di conversione, e gli esercizi per il pentimento sono tanti tra cui:

Concentrarsi sui punti deboli e sul peccato amato: ogni persona conosce perfettamente qual è il peccato al quale non può resistere, nel quale cade in continuazione e che si ripete nella maggior parte delle sue confessioni, dovrebbe dunque esercitarsi ad allontanarsi da quel peccato durante il periodo di digiuno cosicché diventi un vero digiuno santo.

Allenarsi a eliminare una dipendenza: ad esempio il fumatore che si esercita durante il digiuno a smettere di fumare o chi dipende da una certa bevanda e non può evitarla, lo stesso per chi non può fare a meno del tè o del caffè, chi guarda la televisione in maniera ossessiva perdendo tempo e influenzando lo svolgimento delle sue responsabilità. Bisogna esercitarsi durante il periodo di digiuno a lasciare tutte queste dipendenze ed altre.

Ci si può esercitare a allontanare un peccato come l'ira o l'offesa: questi sono dei peccati diffusi nei quali cadono tantissime persone. Gli esercizi riguardano un gruppo di peccati di "lingua" nei quali l'uomo cade sempre e deve cercare di liberarsene uno dopo l'altro.

Niente è più facile che mettere davanti a sé dei versetti che parlano dei peccati: per esempio ogni volta che si commette il peccato dell'ira si

ricordino le parole della Bibbia: "L'ira dell'uomo non produce la giustificazione di Dio." (Gc 1:20) e si deve ripetere questo versetto spesso tutti i giorni, soprattutto nelle situazioni in cui si è invasi dalla rabbia, rimproverando se stessi dicendo: "Che beneficio ottengo dal mio digiuno se mi arrabbio e non seguo la giustizia di Dio?" Se invece si cade in un peccato di lingua, si devono ricordare queste parole della Bibbia: "Di ogni parola detta fuori posto dovranno rendere conto gli uomini nel giorno del giudizio." (Mt 12:36). E riprendere se stessi dicendo: "Cosa guadagno se digiuno, mi autocontrollo, poi non controllo la mia lingua e dico a mio fratello " Stupido" e così sarò sottoposto al fuoco della Geenna". (Mt 5:22)

E quando hai fame e desideri mangiare, biasima te stesso dicendo:

"Quando abbandoni questo peccato ti darò il permesso di mangiare, ecco il Libro dice "Chi non lavora non mangia, e tu non hai fatto un lavoro di conversione degno del digiuno o del tuo cuore che è il tempio di Dio".
Rimproverati dicendo: "Qual è l'utilità dell'astensione dal cibo se non mi astengo ancora da questo peccato che mi separa da Dio? E non mi giova tutto il mio digiuno." Scegli un tuo punto debole e trasformalo nell'oggetto della tua preghiera e del tuo impegno durante questo digiuno; concentrati su di esso, su come essere prudente e meticoloso, su come combattere questa debolezza, versa la tua anima davanti a Dio e pregalo dicendo: "Salvami da questo peccato, confesso di essere fragile davanti ad esso, non potrò vincerlo senza il Tuo aiuto, abbi pietà della mia debolezza e della mia impotenza, non voglio terminare questo digiuno senza avere cancellato questo peccato dalla mia vita." Poi raccogli i versetti della Bibbia che ne parlano, e recitali sempre. Fai in modo che questo periodo di digiuno sia un tempo di lotta insieme a Dio per ottenere da Lui la forza che ti permette di vincere i tuoi peccati. Allenati a questa lotta durante questi giorni di Quaresima, e pensa: "Se il digiuno insieme alla preghiera caccia i demoni, secondo la parola di Dio, magari cacciasse i demoni che mi aggrediscono con certi peccati ai quali non resisto mai .. magari mi liberasse dai miei peccati".