

Digiuno quaresimale

Digiuno* e astinenza dalle carni del mio prossimo, almeno nei venerdì di quaresima. Digiuno di offese e colmo la bocca di parole gentili e sinceramente liete. Digiuno di scontenti e lascio spazio alla gratitudine. Digiuno di rabbia e faccio il pieno di pazienza. Digiuno di mugugno (difficile, piatto tipico del territorio). Digiuno di sfiducia: il bicchiere è mezzo pieno, non mezzo vuoto. Digiuno di pessimismo. Digiuno di preoccupazioni, mi impegno nelle occupazioni quotidiane, poi sarà Dio a decidere. Digiuno di lamenti. Digiuno di prestazioni lavorative o pastorali eccessive: prego di più e meglio. Digiuno di social, né li leggo né ci scrivo. Spengo il telefonino e il pc: leggo il vangelo, sottolineo parole che mi raggiungono. Digiuno di tristezza, ci provo anche se ho un dolore nel cuore. Digiuno di egoismo: aumento la compassione. Seleziono vestiti belli e puliti che non utilizzo più e li porto alla Caritas. Digiuno di alimenti che mi ingozzano e non sfamano. Faccio la spesa per qualcuno e la lascio nelle ceste della chiesa per la Caritas. Digiuno di spese inutili: aiuto chi non ha soldi e per questo si sente senza dignità. Digiuno dall'impeto di avere ragione: cerco la riconciliazione, cerco di ragionare anche considerando di poter cambiare idea. Digiuno dal risentimento e chiedo scusa: quella volta ho sbagliato. Digiuno dal dire la mia e mi nutro di ascolto.

Buona Quaresima.

*Nutrirsi di vangelo non rompe il digiuno quaresimale