

UN DIGIUNO INTEGRALE

“Digiuni l’occhio che ha saccheggiato l’anima, digiunino le orecchie, digiuni la lingua, digiuni la mano, digiuni la stessa anima.

Digiuni l’occhio dagli sguardi curiosi e da ogni sfrontatezza, in modo che bene umiliato sia costretto alla penitenza, esso che malamente libero vagava nella colpa.

Digiunino le orecchie inutilmente ansiose di ascoltare, dalle conversazioni e dalle notizie e da tutte le cose che sono oziose e che non interessano per niente la salvezza.

Digiuni la lingua dalla detrazione e dalla mormorazione, dalle parole inutili, vane e che provocano al riso; a volte per la gravità del silenzio, digiuni anche da quelle cose che potevano sembrare necessarie.

Digiuni la mano dai segni oziosi e da tutte le opere che non sono state comandate, ma molto di più l’anima stessa digiuni dai vizi e dalla volontà propria. Perché senza questo digiuno ogni altra cosa è disapprovata dal Signore, come sta scritto: “Nei giorni del vostro digiuno cercate la volontà propria”.

(San Bernardo)