



Introduzione: Un Rimedio Spirituale per un Mondo Rumoroso

Viviamo in un'epoca di costante frastuono. Social media, notizie, conversazioni infinite e, soprattutto, parole che spesso escono dalla nostra bocca senza filtro. Critichiamo, ci lamentiamo, spettegoliamo e, senza rendercene conto, feriamo, dividiamo e indeboliamo il tessuto più sacro che Dio ci ha donato: **la famiglia**.

Ma se esistesse una penitenza dimenticata, un "digiuno" che non implica astenersi dal cibo, ma **dominare la lingua**? Un digiuno che, praticato con devozione, può portare pace nelle case, guarire le relazioni e avvicinarci a Dio.

Ecco il "**Digiuno delle Parole**", una pratica ascetica tradizionale ben conosciuta dai santi e dai mistici, ma oggi largamente dimenticata.

1. Cos'è il 'Digiuno delle Parole'?

Il "Digiuno delle Parole" è una forma di mortificazione che consiste nell'**astenersi dal parlare inutilmente**, specialmente da quelle parole che feriscono: critiche, lamentele, pettegolezzi, maldicenze e parole offensive.

Non si tratta di un voto di silenzio assoluto, ma di **parlare con intenzione**: per edificare, consolare, insegnare e amare. Come dice San Paolo:

"Nessuna parola cattiva esca dalla vostra bocca, ma piuttosto parole buone che possano servire per un'opportuna edificazione e giovino a quelli che ascoltano." (Efesini 4:29)

Questo digiuno non è nuovo. I monaci del deserto, santi come San Giuseppe da Copertino (che parlava pochissimo per evitare peccati di lingua) e persino la Vergine Maria, che "custodiva tutte queste cose nel suo cuore" (Lc 2:19), praticavano questa forma di silenzio interiore.



2. Perché è così necessario oggi?

a) Le famiglie vengono distrutte dalla lingua

- **Critiche costanti** tra coniugi generano risentimento.
- **Pettegolezzi** che dividono fratelli e amici.
- **Lamentele** che avvelenano l'atmosfera domestica.

La Bibbia avverte: *“La lingua è un fuoco, è un mondo di iniquità”* (Giacomo 3:6). Una sola parola negativa può bruciare anni d'amore.

b) Viviamo in una “cultura dello sfogo”

I social media ci hanno abituato a esprimere opinioni su tutto, senza filtro. Ma **quante di queste parole sono veramente necessarie?** Quante servono a costruire anziché distruggere?

c) Mancanza di preghiera e ascolto

Il rumore esterno ci impedisce di sentire **la voce di Dio**. Il silenzio non è vuoto - è lo spazio in cui Dio parla.

3. Come praticare il 'Digiuno delle Parole'?

Non si tratta di smettere di parlare, ma di **purificare la nostra comunicazione**. Ecco alcune chiavi:

a) Iniziate con piccoli sacrifici

- **Evitate di criticare** per un giorno.
- **Non rispondete con ira**, anche se avete ragione.
- **Rimanete in silenzio** quando sentite l'impulso di lamentarvi.

b) Trasformate le parole in preghiera

Invece di sparlare di qualcuno, **pregate per quella persona**. Come diceva Santa Teresa d'Avila: *“Se parli, parla di Dio; se taci, taci per Dio.”*



c) Praticate il silenzio interiore

- **Prima di parlare, chiedetevi:** Edifica? È necessario? È caritatevole?
- **Imparate ad ascoltare** più che a parlare.

4. I frutti di questo digiuno nella famiglia

Coloro che hanno praticato questo digiuno testimoniano:

- Meno litigi**, più pace in casa.
- Migliore comunicazione**, perché le parole sono pronunciate con amore.
- Unione più forte**, perché si evitano ferite inutili.

Conclusione: Una Sfida per Rafforzare la Tua Casa

Il "Digiuno delle Parole" non è facile. Richiede **umiltà, autocontrollo e molta grazia di Dio**. Ma è una penitenza potente, specialmente in un tempo in cui **il demonio cerca di dividere le famiglie attraverso la lingua**.

Vi sfido a provarlo: Un giorno, un'ora, anche solo pochi minuti. Vedrete come agisce lo Spirito Santo quando gli diamo spazio con il nostro silenzio.

Come diceva San Giovanni della Croce:

| *"Il linguaggio che Dio ascolta meglio è il silenzio dell'amore."*

Siete pronti a provare questo digiuno e a trasformare la vostra famiglia?

- Cosa ne pensate? Accetterete la sfida?**