

## **La QUARESIMA è un nuovo inizio da vivere come figli di Dio.**

La quaresima è il tempo di quaranta giorni in preparazione alla Pasqua di risurrezione del Signore. Periodo considerato dalla liturgia come tempo forte, con l'accurato appello e invito alla conversione e ad una maggiore adesione a Cristo. Siamo invitati a seguire Gesù nel suo cammino verso Gerusalemme per vivere con Lui il suo mistero pasquale. La quaresima ci ricorda il periodo trascorso da Gesù nel deserto, dove fu tentato dal diavolo. Gesù ha vinto le tentazioni che riguardavano il suo essere Messia secondo il volere del Padre. Contro ogni forma facile di salvezza, contro ogni tentazione di ricorrere alla forza, al denaro, al miracolo, Gesù ripete che il primato assoluto è da dare a Dio e non alle cose. Siamo invitati a nostra volta a percorrere il tempo di preparazione alla Pasqua, riscoprendo un vivere sobrio ed essenziale. La Chiesa ci esorta a compiere un cammino ascetico impegnandoci alla preghiera, al digiuno e all'elemosina.

### **Preghiera**

Un tempo forte di preparazione deve essere vissuto sempre all'insegna di una rinnovata preghiera. A Dio e al colloquio filiale con Lui dobbiamo dare più importanza, tempo e spazio. La nostra deve essere una preghiera prolungata, intensa, che scandisce il ritmo e le ore della giornata. La preghiera ci permette di mettere al primo posto Dio, e ci aiuta a sentire la sua vicinanza e prossimità. Essa deve permetterci di conoscere il volere di Dio e attuarlo nella nostra vita. La preghiera è consolazione nelle prove dell'esistenza, è forza nelle avversità e nelle tribolazioni, è pace dell'anima, è sostegno nella fatica, è ricarica spirituale. La nostra preghiera deve modellarsi su quella compiuta da Gesù, il quale sapeva trovare il tempo per intrattenersi nel silenzio con il Padre. Pensiamo alle notti passate in preghiera da Gesù. La preghiera assume le caratteristiche dei sentimenti del momento che si sta vivendo, ma è sincera quando si apre all'accettazione della volontà del Padre. Pensiamo alla preghiera di Gesù nell'Orto degli Ulivi. Con la vita frenetica che conduciamo si rischia di tralasciare la preghiera, perché si ha sempre altro da fare. Occorre riaffermare il primato di Dio per capire l'importanza della preghiera. Chiamati alla comunione con il Signore la preghiera ci permette di stare con Lui, di rimanere in Lui. Oltre alla preghiera personale è importante recuperare la preghiera nella sua valenza e forma comunitaria. Pregare insieme, pregare con tutta la Chiesa mediante la preghiera liturgica.

### **Digiuno**

Nella nostra società opulenta occorre recuperare il senso di una certa sobrietà. Il digiuno può aiutarci a saper valutare e distinguere ciò che è essenziale per la nostra vita, da ciò che è superfluo. Siamo continuamente bombardati da messaggi che ci fanno credere che per essere "in" si devono possedere tante cose, per essere in forma bisogna compiere determinate azioni o partecipare a delle attività. Siamo a volte dipendenti dai prodotti reclamizzati e da un modo uniforme di apparire. La moda, il sentire e vivere massificato, è seguito in modo acritico. Alcune persone s'impegnano anche a compiere dei sacrifici per raggiungere un determinato scopo: pensiamo agli atleti che si sottopongono a ferree diete, o a quelle persone che per essere piacenti, secondo un certo canone, intraprendono cure dimagranti anche a rischio di anoressia. Questi digiuni non hanno un fine religioso e non impegnano ad un gesto di condivisione. Il digiuno quaresimale diventa percezione forte delle ingiustizie tra i popoli, degli squilibri esistenti tra coloro che sciupano e sprecano, e altri che non hanno il necessario per un pasto al giorno, il minimo vitale per sopravvivere. Digiunare come è richiesto, ci permetterà di capire meglio chi sente continuamente i morsi della fame e udire il loro grido d'invocazione per una giusta ripartizione dei beni della terra. Il digiuno è una prova ascetica, esso non è fine a se stesso, ma è un aiuto per saper meglio condividere ed essere solidali con gli altri: non possiamo tranquillamente sciupare, sprecare, oppure lamentarci facilmente delle possibilità che possediamo in sovrabbondanza. Saper ringraziare per quello che abbiamo in più, per le molteplici opportunità di cui disponiamo, e dividerle è la conversione a cui possiamo giungere praticando il digiuno. Il digiuno non può esaurirsi nell'ottica di non prendere cibo o di astenersi dal mangiare carne, esso può spaziare in altri campi delle nostre abitudini quotidiane. Esso può riguardare il recupero di una certa moderazione cui siamo tenuti nei confronti del tempo e dello spazio che diamo alle nostre attività. Il digiuno ci ridimensiona nell'ottica di ritrovare un maggior

equilibrio fra ciò che reputiamo importante, da ciò che veramente vale ed è essenziale, tra ciò che è effimero e passeggero, da ciò che è eterno e duraturo.

### **Elemosina**

Il digiuno e la preghiera devono produrre i loro frutti, essi sono la condivisione, la generosità e la solidarietà. Compire l'elemosina significa partecipare concretamente alle difficoltà, ai drammi, ai bisogni delle persone. Essa è la carità, come concetto di vero amore, che si trasforma in azione tangibile e reale. A noi stessi è sempre opportuno richiamare l'impegno e il dovere alla pratica delle opere di misericordia corporali e spirituali. L'elemosina è anche un forte richiamo a praticare la giustizia sociale, a distribuire equamente le risorse fra i popoli. Essa è frutto delle nostre rinunce e del nostro sacrificio. Una persona non può egoisticamente pensare di stare bene sola se stessa, dimenticandosi degli altri, e non può neppure campare mille scusanti per non fare qualche cosa che possa alleviare sofferenze e drammi. Le varie crisi internazionali, le catastrofi ambientali, le situazioni endemiche di povertà, malattie e miserie, non devono lasciarci indifferenti. Nel nostro piccolo e con il nostro poco, qualcosa siamo pur sempre chiamati a compiere e realizzare.

L'elemosina è un buon antidoto contro l'egoismo e la chiusura del cuore.

Questi richiami penitenziali ci servono per un cammino quaresimale che incida in modo nuovo nella nostra vita e adesione a Cristo, così da fare Pasqua con rinnovato spirito cristiano. Il tempo quaresimale è un cammino di conversione, e il vivere con maggior entusiasmo la dimensione spirituale e ascetica, da esso proposto e richiamato, può maggiormente condurre a una migliore conformazione a Cristo.

### **La Quaresima è un tempo per lasciarci riconciliare con Dio.**

La quaresima ci sprona a recuperare uno stile di vivere essenziale, mediante la pratica del digiuno, della preghiera e dell'elemosina. L'appello urgente che dobbiamo sentirci rivolgere è quello di lasciarci riconciliare con Dio e con il prossimo per mezzo degli strumenti della penitenza. Il sacramento della Penitenza-Riconciliazione ci aiuta a vivere la dimensione quaresimale del "ritorno a Dio". Non diremo la verità su noi stessi, come qualcuno dice, affermando che "non si fanno peccati", che si è sempre bravi, buoni, giusti, onesti, caritatevoli, rispettosi delle persone e delle cose altrui. Dobbiamo saper riconoscere con umiltà le nostre mancanze, i nostri difetti, i nostri vizi e le abitudini negative. Dobbiamo confessare che non possiamo sempre auto-assolverci dal male che commettiamo, ma che il perdono ci viene offerto da Dio per mezzo della Chiesa. Il pentimento e il perdono dei peccati ci apre il cuore ad accogliere il dono della misericordia e clemenza divina. Ogni peccato provoca la rottura dell'alleanza con Dio, intacca la santità della Chiesa, ingenera una catena di reazioni negative che hanno ripercussioni sulla realtà civile e sociale. Se non si ferma, la spirale del peccato e del male, continua a mietere rovine umane. Un serio esame di coscienza ci permette di comprendere e chiaramente verificare le nostre quotidiane infedeltà, le incongruenze, i propositi positivi non mantenuti. La confessione è un momento importante di verifica del nostro vivere da cristiani, dell'impegno a seguire Gesù, nello stato di vita religioso da veri suoi discepoli, e mettere in pratica il suo vangelo. La confessione ci permette di capire se le nostre scelte libere, sono veramente libere nel fare il bene, nel percorrere la strada dell'amore per Dio e per il prossimo, oppure sono scelte che determinano maggiormente forme di schiavitù, di dipendenza, di arretramento umano. La confessione ci pone davanti ai nostri occhi la meta da raggiungere che è sempre l'adesione e la conformazione a Cristo, la perfezione e la santità. Dalla confessione deriva l'impegno alla riparazione del male commesso, a realizzare il proposito fatto.

La riconciliazione interrompe la spirale della violenza, del male. L'assoluzione dei peccati, ricevuta nel sacramento, dona la pace e la grazia, e ristabilisce l'unione interrotta con Dio e con gli altri. Sant'Ambrogio affermava che la penitenza è il sacramento delle lacrime. Si piange per le offese recate a Dio e al prossimo, si manifesta la contrizione del cuore per il dolore arrecato. Le lacrime del cuore purificano, leniscono, liberano, guariscono, risanano. La confessione diventa anche il momento di conversione, di inversione di marcia, di virata per rientrare nella carreggiata giusta, nella strada tracciata e indicata da Gesù. Per il cristiano le dieci parole di Dio (i comandamenti), non sono abolite, ma portate a perfezione da Gesù, il quale ci ha dato, come comandamento, il

duplice precetto della carità, il comandamento nuovo. Tante sono le parabole dette da Gesù in cui Lui ha voluto far riflettere i suoi ascoltatori sulla misericordia del Padre suo, ma anche in esse ha annunciato la verità sul giudizio finale, di salvezza o dannazione dipendenti dalla nostra volontà, dalle nostre scelte libere. Determinanti per la beatitudine o per la dannazione sono le conseguenze frutto dell'altruismo o dell'egoismo, del rifiuto di Dio o della fede in Lui, della mancanza di rispetto per la vita o della solidarietà verso il prossimo. Le scelte morali che facciamo hanno sempre un riscontro nella vita presente e per quella futura. Dobbiamo saper valutare le nostre scelte di vita alla luce della Parola di Dio. Confrontare le nostre scelte morali sui comandamenti, sul precetto della carità, sull'insegnamento morale della Chiesa. L'esame di coscienza ci fa scoprire e considerare quegli atti oggettivi compiuti che sono dei peccati, delle omissioni compiute. L'esame di coscienza è il rientrare in se stessi e dirsi nella verità e con umiltà, ho sbagliato, ho peccato, e ritornerò da mio Padre e gli dirò: "Padre ho peccato contro il Cielo e contro di te". L'esame di coscienza ci permette di non essere semplicistici e generici nell'affermare che si è fatto il peccato, ma ci aiuta a comprendere dove si è sbagliato e porvi rimedio. Se si valuta e constata dove si è compiuto il proprio errore, ci si sforzerà di rimediare su quel determinato punto in particolare, quel dato fatto, atteggiamento, vizio commesso. L'impegno e lo sforzo di attenzione sarà posto sul fatto concreto e si cercherà di vincerlo, si noterà il progressivo miglioramento in un cammino continuo di conversione, di perfezione evangelica. Presa coscienza del peccato volontariamente commesso e pentiti del male compiuto, ci si reca dal ministro della Chiesa per confessare i peccati e ricevere la penitenza e l'assoluzione. Perché ci si deve confessare da un uomo che è anch'egli peccatore? Il peccato è sempre contro Dio e contro la Chiesa. Il ministro rappresenta entrambi e l'assoluzione riconcilia con Dio e con la Chiesa. Il peccato è rottura di comunione, il perdono ripristina la comunione. Il sacramento della penitenza, come tutti gli altri sacramenti, presuppone sempre la fede. Fede in Dio Padre misericordioso che è lento all'ira e grande nell'amore. L'amore di Dio si manifesta nel perdono. Fede nella Chiesa che ha ricevuto il mandato e il potere da Gesù Cristo di "rimettere i peccati". Fede nella potenza dello Spirito Santo che purifica, distrugge il male e ci ricrea uomini nuovi, liberi e riconciliati. Lo Spirito ci santifica e ci dona la vita nuova. La contrizione e il proposito di non fare più peccati ci fanno capire che il sacramento non è un gesto magico, ma presuppone sempre la nostra volontà, il nostro impegno e lo sforzo a far sì che la grazia del perdono sia in noi, e rimanga in noi. Si è impegnati a riparare il male commesso con una penitenza adeguata, per dar così prova dell'intenzione e impegno a far del bene e a ristabilire la giustizia. La riparazione non è da interpretare secondo la legge del taglione. Nel Padre Nostro diciamo: "rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori". Ringraziamo il Signore del dono del suo perdono, il suo amore cancella, elimina, dimentica, estirpa, estingue il male e ripristina in noi la capacità di camminare nella strada del bene e della fedeltà al Signore. Il perdono ripristina in noi l'immagine di essere figli di Dio che il peccato sbiadisce. Ripristina l'innocenza perduta, venuta meno, a causa della macchia del peccato.

### **La Quaresima è il tempo di preparazione alla Pasqua del Signore.**

La Pasqua, "Festa delle feste", "Solennità delle solennità", è il traguardo a cui siamo indirizzati dalla quaresima. Celebrare il Risorto, implica la consapevolezza che anche noi siamo chiamati a rinnovarci ogni giorno, a rivestirci dell'uomo nuovo e a rigettare l'uomo vecchio. Abbandonare l'uomo vecchio significa: vincere il vizio, rompere con il peccato, per un'adesione libera al Signore. L'uomo nuovo è l'uomo della grazia, l'uomo virtuoso, l'uomo spirituale che è capace di realizzare il duplice comandamento della carità. Il cammino quaresimale è riscoperta del nostro battesimo. Fare memoria del battesimo è l'impegno a vivere da figli di Dio, è l'impegno a lottare contro il maligno. Vivere il battesimo impegna ciascuno di noi, a ritrovare il proprio legame con il Padre nell'essere figli obbedienti, e a rinnovare amorevolmente il rapporto con Lui. Vivendo bene la quaresima saremo poi nella giusta disposizione di mente e di cuore per cantare un sincero "Alleluia". A Tutti l'augurio di un buon "esodo" quaresimale.