

Ingresso in Quaresima

Spunti per impostare il cammino quaresimale personale e in famiglia

Il tempo della Quaresima ci invita a dare attenzione a tre aspetti che sono centrali nella vita del cristiano che ritroviamo in un famoso passo del **Vangelo di Matteo (6,2-8.16-18)** che la liturgia romana propone per il Mercoledì delle Ceneri.

Lo riascoltiamo:

Quando fai l'elemosina, non suonare la tromba davanti a te, come fanno gli ipocriti nelle sinagoghe e nelle strade, per essere lodati dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, mentre tu fai l'elemosina, non sappia la tua sinistra ciò che fa la tua destra, perché la tua elemosina resti nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.

E quando pregate, non siate simili agli ipocriti che, nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, amano pregare stando ritti, per essere visti dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.

E quando digiunate, non diventate malinconici come gli ipocriti, che assumono un'aria disfatta per far vedere agli altri che digiunano. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, quando tu digiuni, profumati la testa e lavati il volto, perché la gente non veda che tu digiuni, ma solo il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.

La tradizione cristiana ha sempre visto in queste tre pratiche, **preghiera, digiuno e carità, i cardini della vita dei discepoli. La quaresima**, itinerario che vuole aiutarci a vivere il Vangelo nella concretezza del nostro quotidiano, **ci invita a fare scelte precise rispetto a ciascuna di esse.** Offro qui di seguito alcuni spunti perché ciascuno di noi, come singolo e come famiglia, possa impostare il suo percorso per arrivare alla Pasqua di Gesù “allenato” e pronto per vivere la vita nuova che essa dischiude.

- **La preghiera:** è anzitutto ascolto di Dio che ci parla, che ci aiuta a riconoscere ciò che si muove nel nostro cuore e nella nostra vita per indirizzarlo al bene. Si prega da soli ed in comunità. Si può pregare ovunque, ma in chiesa o in un luogo che ci aiuta a concentrarci (davanti ad un crocifisso, una icona...) siamo facilitati a metterci davvero alla presenza del nostro Dio. Proviamo allora a pensare un “orario” per la nostra preghiera e ai “modi” in cui pregare. Certo la Messa ha un luogo centrale, ma è altrettanto importante trovare un momento per l’ascolto personale della Parola di Dio (magari portando a casa il foglietto della messa), iniziare e concludere la giornata con una piccola preghiera, iniziare a mangiare ringraziando il Signore... Prova allora a domandarti, da solo e con la tua famiglia, come puoi vivere la preghiera in questi 40 giorni. Ricorda che l’obiettivo non è rimanere fedeli agli orari della preghiera fino a Pasqua, ma è iniziare ad allenarsi per poi vivere gli stessi ritmi di preghiera da Pasqua in avanti!
- **L’elemosina (carità):** seguire Gesù è seguire uno che ha offerto tutto sé stesso perché altri avessero una vita piena e degna. La carità non nasce da un obbligo morale di condividere o da un bisogno di gratificazione. Come per Gesù, il dono di noi stessi e di qualcosa che noi abbiamo, nasce dalla compassione. Compassione non è il provare pietà per le sventure altrui, ma è il sentire il suo grido di richiesta di vita, dignità e libertà. E’ il provare i suoi stessi sentimenti e rispondere cercando la giustizia, facendo la nostra parte perché quel desiderio di vita si compia. Non si tratta di dare qualcosa, ma di amare concretamente. Qualunque segno di carità ti spinga a conoscere ed amare chi vuoi aiutare. Non lasciare che quelli che aiuti siano dei generici “poveri”, ma, per quanto puoi, fa che siano un volto e un nome che ami interessandoti a loro, conoscendoli, pregando per loro e condividendo con loro qualcosa di ciò che il Signore ti ha dato perché tu potessi donarlo a tutti. Allora, oltre a mandare un aiuto

economico, leggi, interessati, prega. Così vivrai la carità di Gesù, quell'amore che lo ha spinto a diventare uno di noi e ad amarci fino a morire pur di dirci quanto ci ama. Anche qui, la Quaresima è un periodo di allenamento perché poi tu possa con decisione imitare sempre l'amore di Gesù che la Pasqua ci presenta. Dalla Pasqua prosegue ancora più deciso il compito di amare come siamo amati, di lasciarci spingere dalla carità di Cristo.

- **Il digiuno:** su questa pratica sono state spese davvero tante parole. Ormai sappiamo che non si tratta di una dieta o di uno sforzo di volontà. Il digiuno, da una parte, ci richiama il tema della sobrietà, della essenzialità, e, dall'altra, ci invita alla moderazione, a essere noi a dominare i nostri istinti ed emozioni e non a lasciarci dominare da essi. L'invito al digiuno è allora un invito a dare spazio a ciò che è essenziale, a gustare la semplicità e la sobrietà negli affetti, nelle cose che desideriamo.... Non sarà allora una dieta o un cibo da evitare, ma un allenamento a dare le giuste priorità alle cose da fare, alle persone da incontrare. Ecco perché magari spegneremo la TV per parlare di più con chi è a tavola con noi, o spegneremo il cellulare per concentrarci sulle persone con cui siamo in quel momento.... Dicevamo però che digiunare è anche capacità di "dominare", ossia incanalare, gestire, indirizzare al bene, i nostri istinti, passioni ed emozioni. Come nel digiuno resistiamo alla voglia di mangiare e divorare ogni cosa, così lo stesso "digiuno" ci invita a gestire le pulsioni, la rabbia, lo sconforto... Ci viene qui richiamata la pratica del discernimento (o esame di coscienza), della disciplina (ossia del saper gestire le nostre emozioni senza agirle in modo incontrollato). Esercitarci in questo ci renderà più umani, più capaci di dire l'amore di Dio attraverso le nostre emozioni. Infine, digiunare è ricordarsi che l'uomo non vive di solo pane, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio. Per questo, se decidi di saltare un pasto, usa quel tempo per pregare, per donarlo agli altri, per stare un po' con te stesso davanti al Signore... Come ormai avrai capito, anche qui in Quaresima ci alleniamo per poi vivere la gioia di essere creature nuove rinate dalla Pasqua. Non vogliamo essere uomini e donne anaffettivi, compassati e seriosi, ma uomini e donne veramente liberi che con tutto se stessi vivono sapendo le loro priorità, dando una direzione al loro correre (corro come chi ha una meta dice San Paolo) e vivendo fino in fondo le loro emozioni, veri discepoli di un Maestro che sapeva ascoltare il cuore dell'uomo e che era pieno di passione vera per ognuno, quella passione che non divora, ma che aiuta l'altro a realizzarsi e avere vita in abbondanza.

Ti auguro allora un buon allenamento e ti invito a scegliere con coraggio il tuo programma così che poi, giunti alla Pasqua, non saremo contenti o tristi perché abbiamo mantenuto o no le nostre promesse, ma saremo comunque pieni di gioia perché avremo cercato di lasciarci amare e di amare un po' più da vicino il nostro benamato Gesù.

