



La Quaresima: come viverla?

Che cosa è la Quaresima?

◆ È un periodo speciale dell'anno liturgico, in cui il popolo cristiano si prepara a celebrare il mistero della Pasqua.

◆ La Quaresima è tempo favorevole per sostare con Maria SS.ma e San Giovanni, il discepolo prediletto, accanto a Cristo che sulla Croce consuma per l'intera umanità il sacrificio della sua vita (cfr Gv 19,25).

◆ “Volgeranno lo sguardo a Colui che hanno trafitto”: è tempo propizio per guardare con fiducia al costato trafitto di Gesù, da cui sgorgarono “sangue e acqua” (Gv 19,34)!

◆ “La Quaresima sia per ogni cristiano una rinnovata esperienza dell'amore di Dio donatoci in Cristo, amore che ogni giorno dobbiamo a nostra volta ridonare al prossimo, soprattutto a chi più soffre ed è nel bisogno. Solo così potremo partecipare pienamente alla gioia della Pasqua” (BENEDETTO XVI, *Messaggio per la Quaresima 2007*).

Perchè 40 giorni?

◆ La teologia e la spiritualità della Quaresima si sono costituite in riferimento ad avvenimenti dell'Antico e Nuovo Testamento.



- ◆ È lo stesso numero 40, che richiama:
 - i giorni del diluvio universale;
 - gli anni trascorsi da Israele nel deserto;
 - i giorni trascorsi da Mosè sul Sinai;
 - i giorni trascorsi dal profeta Elia nel deserto prima di giungere all'incontro con Dio sull'Oreb;
 - i giorni di penitenza degli abitanti di Ninive;
 - i giorni del digiuno di Gesù nel deserto, ove alla fine viene tentato dal diavolo.
- ◆ Tutto ciò ha un valore didattico. La Quaresima è il tempo:
 - della distruzione del male, come per gli uomini del diluvio,;
 - della prova e della grazia, come per Israele;
 - della preghiera che dispone all'incontro con Dio, come per Mosè ed Elia;
 - della penitenza e della espiazione in vista del giudizio divino, a imitazione dei 40 giorni di digiuno e di penitenza con i quali gli abitanti di Ninive placarono l'ira divina;



○ del digiuno, finalizzato a mangiare il vero cibo, che è fare la volontà del Padre: “non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio” (così ha risposto Gesù a satana, al termine dei 40 giorni passati nel deserto).

Quali sono i grandi temi quaresimali?

◆ Tre sono in particolare i temi, che ci vengono proposti dalla liturgia quaresimale:

1. Il tema pasquale. Poiché la Quaresima è preparazione alle celebrazioni pasquali, il tema morte-vita assumono un'importanza primaria. Comincia fin dalla seconda domenica (la Trasfigurazione) e si fa più esplicito nelle ultime due settimane.

2. Il tema battesimale. La Quaresima nella sua struttura fondamentale si formò attorno al sacramento del Battesimo amministrato agli adulti durante la veglia pasquale. I cristiani prendono maggior coscienza del proprio battesimo.

3. Il tema penitenziale. Viene sviluppato soprattutto all'inizio della Quaresima (mercoledì delle ceneri e il vangelo delle tentazioni di Gesù della prima domenica). Nella Quaresima la Chiesa, sposa del Cristo che soffre e muore, vive più intensamente l'aspetto penitenziale.

Quali le pratiche quaresimali?

◆ La Quaresima comporta un impegno ascetico, individuale e collettivo, le cui forme tradizionali sono:

○ preghiera (Messa quotidiana soprattutto e Via Crucis);

○ digiuno (l'insieme delle pratiche di mortificazione: cibo – parole – divertimenti): la mortificazione permette più disponibilità per il prossimo, più tempo per il volontariato e più denaro per la carità;

○ elemosina (aiuto verso il nostro prossimo più bisognoso di noi).

◆ In Quaresima la Chiesa ricorda che sono prescritti:

– digiuno e astinenza dalle carni: il Mercoledì delle Ceneri e il Venerdì Santo;

– astinenza dalle carni: ogni Venerdì di Quaresima.

◆ La Chiesa raccomanda in particolare la pratica, in Quaresima, delle opere di misericordia corporali e spirituali:

○ Le sette opere di misericordia corporale

1. Dar da mangiare agli affamati.
2. Dar da bere agli assetati.
3. Vestire gli ignudi.
4. Alloggiare i pellegrini.
5. Visitare gli infermi.
6. Visitare i carcerati.
7. Seppellire i morti.

○ Le sette opere di misericordia spirituale

1. Consigliare i dubbiosi.
2. Insegnare agli ignoranti.
3. Ammonire i peccatori.
4. Consolare gli afflitti.
5. Perdonare le offese.
6. Sopportare pazientemente le persone moleste.
7. Pregare Dio per i vivi e per i morti.



LA QUARESIMA: come viverla?

◆ Queste pratiche, "esprimono la conversione in rapporto a se stessi, in rapporto a Dio e in rapporto agli altri" (CCC 1434).

Qual è l'importanza del digiuno?

(dal: Messaggio di BENEDETTO XVI, per la Quaresima 2009)

◆ Al giorno d'oggi, constata Benedetto XVI, il digiuno "pare aver perso un po' della sua valenza spirituale", perché spesso si riduce a una "misura terapeutica per la cura del proprio corpo".

◆ Il digiuno, invece, per il credente ha una rilevante importanza, è ricco di numerosi significati e finalità:

○ Dimensione personale:

– Con il digiuno, infatti, il credente intende sottomettersi umilmente a Dio, confidando nella sua bontà e misericordia".

– La pratica del digiuno contribuisce a "conferire unità alla persona, corpo ed anima, aiutandola ad evitare il peccato e a crescere nell'intimità con il Signore".

– "Privarsi del cibo materiale che nutre il corpo facilita un'interiore disposizione ad ascoltare Cristo e a nutrirsi della sua parola di salvezza".

– Con il digiuno e la preghiera, "permettiamo a Lui di venire a saziare la fame più profonda che sperimentiamo nel nostro intimo: la fame e sete di Dio".

– Tale pratica è "un'arma spirituale per lottare contro ogni eventuale attaccamento disordinato a noi stessi".

– Allo stesso modo, "aiuta il discepolo di Cristo a controllare gli

appetiti della natura indebolita dalla colpa d'origine, i cui effetti negativi investono l'intera personalità umana".

○ Dimensione sociale:

– Il Santo Padre sottolinea anche il significato sociale del digiuno, affermando che "ci aiuta a prendere coscienza della situazione in cui vivono tanti nostri fratelli".

– Quanto risparmiamo digiunando, possiamo destinarlo ad opere benefiche, caritative.

– Per questo, esorta le parrocchie "ad intensificare in Quaresima la pratica del digiuno personale e comunitario, coltivando altresì l'ascolto della Parola di Dio, la preghiera e l'elemosina".

◆ Il digiuno dal cibo richiama e comporta in particolare il digiuno dai peccati (soprattutto di gola, dell'uso disordinato della sessualità...).

◆ In definitiva, grazie al digiuno, la Quaresima è il tempo ideale "per allontanare tutto ciò che distrae lo spirito e per intensificare ciò che nutre l'anima aprendola all'amore di Dio e del prossimo".

CIRCA L'ELEMOSINA:

Come fare l'elemosina?

Ecco alcune indicazioni:

◆ deve essere nascosta. "Non sappia la tua sinistra ciò che fa la tua destra", dice Gesù, "perché la tua elemosina resti segreta" (Mt 6, 3-4);

◆ effettuarla:

○ senza offendere l'altro;



○ senza mettere in mostra noi stessi (vanagloria);

○ con gioia: più gioia nel dare che nel ricevere (cfr *At* 20, 35);

○ nel silenzio, lontano dai riflettori della società mediatica;

○ non limitarsi a dare qualcosa di materiale (soldi, pane...), ma dare noi stessi: la nostra stima, il nostro rispetto, il nostro tempo, i nostri talenti (volontariato);

○ offrire il dono materiale, quale segno del dono più grande che possiamo offrire agli altri: l'annuncio e la testimonianza di Cristo;

○ ciò che dà valore all'elemosina è l'amore: si veda l'obolo della vedova del Vangelo (cfr. *Mc* 12,42-44).

Quali le finalità dell'elemosina?

◆ Aiutare chi è maggiormente bisognoso;

◆ condividere con gli altri quanto per bontà divina possediamo;

◆ praticare la virtù della giustizia: prima e più che un atto di carità;

◆ riconoscere nei poveri Cristo stesso;

◆ imitare Cristo, che si è fatto povero per farci ricchi;

◆ attuare un esercizio ascetico per noi:

○ per liberarci dall'attaccamento ai beni terreni

○ per purificarci interiormente

◆ affermare il principio che noi non siamo proprietari bensì amministratori dei beni che possediamo, donatici da Dio;

◆ agire per la gloria di Dio;

◆ praticarla non per filantropia ma per carità, amore: un gesto di comunione ecclesiale;

◆ avvicinarci a Dio, avvicinandoci agli altri: strumento di autentica conversione e riconciliazione con Lui e con i fratelli;

◆ ottenere il perdono dei peccati. San Pietro cita tra i frutti spirituali dell'elemosina il perdono dei peccati. "La carità - egli scrive - copre una moltitudine di peccati" (*1 Pt* 4, 8).

S.E. Mons. Raffaello Martinelli
Vescovo di Frascati

✠ *Raffaello Martinelli*