

LA QUARESIMA

Che cos'è la Quaresima?

- E' 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). E' un tempo favorevole a "ricordare chi è il Creatore e chi la creatura, per spogliarci dalla pretesa di bastare a noi stessi, di essere i primi della classe, di pensare che con le nostre sole capacità possiamo essere protagonisti della vita e trasformare il mondo che ci circonda" (Papa FRANCESCO, *Omelia*, mercoledì delle Ceneri, 22-2-2023).
- "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*).

Perche' 40 giorni?

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

■ 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).