TEMPO DI QUARESIMA

SEGNI, PAROLE E GESTI DI UN TEMPO DI CONVERSIONE

Il 14 febbraio, Mercoledì delle Ceneri, inizia la Quaresima. È il «tempo forte» che prepara alla Pasqua, culmine dell'Anno liturgico e della vita di ogni cristiano. Come dice san Paolo, è «il momento favorevole» per compiere «un cammino di vera conversione» così da «affrontare vittoriosamente con le armi della penitenza il combattimento contro lo spirito del male», si legge nell'orazione colletta all'inizio della Messa del Mercoledì delle Ceneri. Questo itinerario di quaranta giorni che conduce al Triduo Pasquale, memoria della passione, morte e risurrezione del Signore, cuore del mistero di Salvezza, è un tempo di cambiamento interiore e di pentimento in cui «il cristiano è chiamato a tornare a Dio "con tutto il cuore" per non accontentarsi di una vita mediocre», ricordava papa Francesco nel Messaggio per la Quaresima 2017.

LE CENERI

Il Mercoledì delle Ceneri è giorno di digiuno e astinenza dalle carni.

Come ricorda uno dei prefazi di Quaresima, «con il digiuno



quaresimale» è possibile vincere «le nostre passioni» ed elevare «lo spirito». Durante la celebrazione del Mercoledì delle Ceneri il sacerdote sparge un pizzico di cenere benedetta sul capo. Secondo la consuetudine, la cenere viene ricavata bruciando i rami d'ulivo benedetti nella Domenica delle Palme dell'anno precedente. La cenere imposta sul capo è un segno che ricorda la nostra condizione di creature ed esorta alla penitenza.

Nel ricevere le ceneri l'invito alla conversione è espresso con una duplice formula: «Convertitevi e credete al Vangelo» oppure «Ricordati che sei polvere e in polvere ritornerai». Il primo richiamo è alla conversione che significa cambiare direzione nel cammino della vita e andare controcorrente (dove la "corrente" è lo stile di vita superficiale, incoerente ed illusorio). La seconda formala rimanda agli inizi della storia umana, quando il Signore disse ad Adamo dopo la colpa delle origini: «Con il sudore del tuo volto mangerai il pane, finché non ritornerai alla terra, perché da essa sei stato tratto: polvere tu sei e in polvere ritornerai!» (Gen 3,19). La parola di Dio evoca la fragilità, anzi la morte, che ne è la forma estrema. Ma se l'uomo è polvere, è una polvere

preziosa agli occhi del Signore perché Dio ha creato l'uomo destinandolo all'immortalità.

IL NUMERO 40

Nella liturgia si parla di **Quadragesima**, cioè di un tempo di quaranta giorni.

La Quaresima richiama alla mente i quaranta giorni di digiuno vissuti dal Signore nel deserto prima di intraprendere la missione pubblica.

Si legge nel Vangelo di Matteo: «Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto, per essere tentato dal diavolo. Dopo aver



digiunato quaranta giorni e quaranta notti, alla fine ebbe fame».

Quaranta è il numero simbolico con cui l'Antico e il Nuovo testamento rappresentano i momenti salienti dell'esperienza della fede del popolo di Dio. È una cifra che esprime il tempo dell'attesa, della purificazione, del ritorno al Signore, della consapevolezza che Dio è fedele alle sue promesse. Nell'Antico Testamento sono quaranta i giorni del diluvio universale, quaranta i giorni passati da Mosè sul monte Sinai, quaranta gli anni in cui il popolo di Israele peregrina nel deserto prima di giungere alla Terra Promessa, quaranta i giorni di cammino del profeta Elia per giungere al monte Oreb, quaranta i giorni che Dio concede a Ninive per convertirsi dopo la predicazione di Giona.

Nei Vangeli sono anche quaranta i giorni durante i quali Gesù risorto istruisce i suoi, prima di ascendere al cielo e inviare lo Spirito Santo. Tornando alla Quaresima, essa è un «accompagnare Gesù che sale a Gerusalemme, luogo del compimento del suo mistero di passione, morte e risurrezione e ricorda che la vita cristiana è una "via" da percorrere, consistente non tanto in una legge da osservare, ma nella persona stessa di Cristo, da incontrare, da accogliere, da seguire», ha spiegato Benedetto XVI nel 2011.

IL CONTEGGIO DEI GIORNI

Già nel IV secolo vi è una Quaresima di 40 giorni computati a ritroso a partire dal Venerdì Santo fino alla prima domenica di Quaresima. Persa l'unità dell'originario triduo pasquale (nel VI secolo), la Quaresima risultò di 42 giorni, comprendendo il Venerdì e il Sabato Santo. Gregorio Magno trovò scorretto

considerare come penitenziali anche le sei Domeniche (compresa quella delle Palme). Pertanto per ottenere i 40 giorni (che senza le domeniche sarebbero diventati 36) anticipò, per il rito romano, l'inizio della Quaresima al mercoledì (che diventerà "delle Ceneri"). Attualmente la Quaresima termina con la Messa nella Cena del Signore del Giovedì Santo. Ma per ottenere il numero 40, escludendo le domeniche, bisogna, come al tempo di Gregorio Magno, conteggiare anche il Triduo pasquale.

I SEGNI: DIGIUNO, ELEMOSINA, PREGHIERA

Il **digiuno**, l'**elemosina** e la **preghiera** sono i segni, o meglio le pratiche, della Quaresima.

Il digiuno significa l'astinenza dal cibo, ma comprende altre forme di privazione per una vita più sobria. Il digiuno è legato all'elemosina.

San Leone Magno insegnava in uno dei suoi discorsi sulla



Quaresima: «Quanto ciascun cristiano è tenuto a fare in ogni tempo, deve ora praticarlo con maggiore sollecitudine e devozione, perché si adempia la norma apostolica del digiuno quaresimale consistente nell'astinenza non solo dai cibi, ma anche e soprattutto dai peccati. A questi doverosi e santi digiuni, poi, nessuna opera si può associare più utilmente dell'elemosina, la quale sotto il nome unico di "misericordia" abbraccia molte opere buone».

Così il **digiuno** è reso santo dalle virtù che l'accompagnano, soprattutto dalla **carità**, da ogni gesto di generosità che dona ai poveri e ai bisognosi il frutto di una privazione. Non è un caso che nelle diocesi e nelle parrocchie vengano promosse le Quaresime di fraternità e carità per essere accanto agli ultimi.



La Quaresima, inoltre, è un tempo privilegiato per la preghiera.

Sant'Agostino dice che il digiuno e l'elemosina sono «le due ali della preghiera» che le permettono di prendere più facilmente il suo slancio e di giungere sino a Dio.

E San Giovanni Crisostomo esorta: «Abbellisci la tua casa di modestia e umiltà con la pratica della preghiera. Così prepari per il Signore una degna dimora, così lo accogli in splendida reggia».

DIGIUNO E ASTINENZA

- Digiuno: obbliga a fare un unico pasto durante la giornata, ma non proibisce di prendere un pò di cibo al mattino e alla sera. Alla legge del digiuno sono tenuti tutti i maggiorenni sino al 60° anno iniziato. Dall'osservanza dell'obbligo della legge del digiuno e dell'astinenza



può scusare una ragione giusta, come ad esempio la salute.

- Astinenza: proibisce l'uso delle carni (sostituite con pesce e verdure), come pure dei cibi e delle bevande che, a un prudente giudizio, sono da considerarsi come particolarmente ricercati e costosi. Alla legge dell'astinenza sono tenuti tutti coloro che hanno compiuto il 14° anno di età. Certo, questa legge va sempre osservata senza mettere a rischio la salute delle persone. L'astinenza deve essere osservata in tutti e singoli i venerdì di quaresima, e in tutti gli altri venerdì dell'anno, a meno che coincidano con un giorno annoverato tra le solennità; si deve osservare l'astinenza nel senso detto oppure si deve compiere qualche altra opera di penitenza, di preghiera, di carità.

Il digiuno e l'astinenza, devono essere osservati insieme, il Mercoledì delle Ceneri e il Venerdì Santo (memoria della passione e morte del Signore); sono consigliati il Sabato Santo sino alla Veglia Pasquale.

Che differenza c'è tra digiuno e astinenza?

Il **digiuno** si riferisce principalmente alla **quantità di cibo**, mentre l'**astinenza** guarda a **ciò che si mangia**.

Nel tempo di Quaresima, che mira alla nostra conversione, il digiuno serve ad affrancarci da tutto quanto ci lega a noi stessi e alle nostre passioni. Non può essere ridotto a un peso oneroso o a un semplice esercizio, come fosse una dieta, perché preparare una grande festa con il digiuno è un modo per sottolinearne l'importanza. La rinuncia non è fine a sé stessa e nemmeno una prova di mero dominio personale, come potrebbe essere per un atleta.

Se desideriamo essere liberi da quanto ci opprime, è sempre per tornare a Dio, per vivere la carità con tutto il cuore e con tutta l'anima e per amare il prossimo come se stessi. Dal momento che intendiamo il digiuno come uno sforzo che ci aiuta a spezzare le catene del peccato, ci possono essere molti modi per compiere questa pratica, oltre a quelli che la tradizione ci offre.

Così, tanto per dare un suggerimento, possiamo digiunare da alcuni mezzi della comunicazione sociale; al giorno d'oggi, anche la rinuncia al cellulare, quindi non solo al cibo, è un atto di digiuno.

Tutto ciò consente di aprici a Dio e agli altri dedicando anche più spazio alla preghiera e di giungere davvero rinnovati ad accogliere il Risorto.

QUARESIMA E BATTESIMO

Da sempre la Chiesa associa la Veglia Pasquale alla celebrazione del Battesimo: in esso si realizza quel grande mistero per cui l'uomo, morto al peccato, è reso partecipe della vita nuova in Cristo Risorto e riceve lo Spirito di Dio che ha risuscitato Gesù dai morti. Fin dai primi secoli di vita della Chiesa la Quaresima era il tempo in cui coloro che avevano udito e accolto l'annuncio di Cristo iniziavano, passo dopo passo, il loro cammino di fede per giungere a ricevere il Battesimo a Pasqua.

Successivamente anche i penitenti e poi tutti i fedeli furono invitati a vivere questo itinerario di rinnovamento spirituale, per riscoprire il proprio Battesimo e conformare sempre più la propria esistenza a Cristo.



Nelle domeniche di Quaresima, in modo del tutto particolare nell'Anno liturgico del ciclo A, si è invitati a vivere un itinerario battesimale, quasi a ripercorrere il cammino dei catecumeni, di coloro che si preparano a ricevere il Battesimo, in modo che l'esistenza di ciascuno recuperi gli impegni di questo Sacramento che è alla base della vita cristiana.

LA LITURGIA

Come nell'Avvento, anche in Quaresima la liturgia propone alcuni segni che nella loro semplicità aiutano a comprendere meglio il significato di questo tempo.

In Quaresima i paramenti liturgici del sacerdote



mutano e diventano viola, colore che sollecita a un sincero cammino di conversione (ad eccezione della quarta Domenica di Quaresima, detta "Laetare", che prevede il colore rosaceo, perché vuole esprimere la gioia per la vicinanza della Pasqua).

Durante le celebrazioni, inoltre, non troviamo più i "fiori" ad ornare l'altare, non recitiamo il "Gloria" e non cantiamo l'"Alleluia".

Il tempo quaresimale antepone le Domeniche anche alle feste del Signore e a tutte le solennità, come pure le ferie quaresimali hanno la precedenza sulle memorie obbligatorie dei Santi. Nelle settimane di Quaresima, la Chiesa promuove le stazioni quaresimali, le liturgie e le celebrazioni penitenziali. La fede popolare quasi naturalmente scandisce il tempo quaresimale

La fede popolare quasi naturalmente scandisce il tempo quaresimale proponendo esperienze, tempi e spazi che mettono al centro la meditazione, la drammatizzazione e la contemplazione della passione di Gesù, la venerazione verso Cristo crocifisso, la Via Crucis.

Queste forme popolari sempre più alimentate dall'ascolto della Parola di Dio, da catechesi semplici, conducono più facilmente i fedeli alla celebrazione del Mistero Pasquale.

LE LETTURE DELLE MESSE DOMENICALI

In questo Anno liturgico (ciclo B) la prima domenica di Quaresima rimanda

ai quaranta giorni di Cristo nel deserto durante i quali il Signore viene tentato da Satana (Marco 1,12-15) e contiene il monito: «Convertitevi e credete nel Vangelo».

In questa Domenica la Chiesa celebra l'elezione di coloro che sono ammessi ai Sacramenti pasquali.



La seconda domenica di Quaresima è chiamata di Abramo e della Trasfigurazione perché come Abramo, padre dei credenti, siamo invitati a partire e il Vangelo narra la trasfigurazione di Cristo, il Figlio amato (Marco 9,2-10).

La terza domenica di Quaresima riporta la cacciata dei mercanti dal tempio con la frase di Gesù: «Distruggete questo tempio e in tre giorni lo farò risorgere» (Giovanni 2,13-25). La Chiesa in questa domenica celebra il primo scrutinio dei catecumeni e durante la settimana consegna loro il Simbolo: la Professione della fede, il Credo.

La quarta domenica di Quaresima presenta le parole di Cristo a Nicodèmo: «Dio ha tanto amato il mondo da dare il Figlio unigenito perché chiunque crede in lui non vada perduto, ma abbia la vita eterna» (Giovanni 3,14-21).

Nella quinta domenica di Quaresima il Signore annuncia la sua morte e risurrezione con questa similitudine: «Se il chicco di grano, caduto in terra, non muore, rimane solo; se invece muore, produce molto frutto» (Giovanni 12,20-33).

Infine c'è la **Domenica delle Palme in cui si fa memoria dell'ingresso di Gesù a Gerusalemme e durante la quale viene letta la Passione di Cristo.**



MESSAGGIO DEL SANTO PADRE FRANCESCO PER LA QUARESIMA 2024

Attraverso il deserto Dio ci guida alla libertà

Cari fratelli e sorelle!

Quando il nostro Dio si rivela, comunica libertà: «lo sono il Signore, tuo Dio, che ti ho fatto uscire dalla terra d'Egitto, dalla condizione servile» (Es 20,2). Così si apre il Decalogo dato a Mosè sul monte Sinai. Il popolo sa bene di quale esodo Dio parli: l'esperienza della schiavitù è ancora impressa nella sua carne. Riceve le dieci parole nel deserto come via di libertà. Noi li chiamiamo "comandamenti", accentuando la forza d'amore con cui Dio educa il suo popolo. È infatti una chiamata vigorosa, quella alla libertà. Non si esaurisce in un singolo evento, perché matura in un cammino. Come Israele nel deserto ha ancora l'Egitto dentro di sé – infatti spesso rimpiange il passato e mormora contro il cielo e contro Mosè -, così anche oggi il popolo di Dio porta in sé dei legami oppressivi che deve scegliere di abbandonare. Ce ne accorgiamo quando ci manca la speranza e vaghiamo nella vita come in una landa desolata, senza una terra promessa verso cui tendere insieme. La Quaresima è il tempo di grazia in cui il deserto torna a essere – come annuncia il profeta Osea - il luogo del primo amore (cfr Os 2,16-17). Dio educa il suo popolo, perché esca dalle sue schiavitù e sperimenti il passaggio dalla morte alla vita. Come uno sposo ci attira nuovamente a sé e sussurra parole d'amore al nostro cuore.

L'esodo dalla schiavitù alla libertà non è un cammino astratto. Affinché concreta sia anche la nostra Quaresima, il primo passo è voler vedere la realtà. Quando nel roveto ardente il Signore attirò Mosè e gli parlò, subito si rivelò come un Dio che vede e soprattutto ascolta: «Ho osservato la miseria del mio popolo in Egitto e ho udito il suo grido a causa dei suoi sovrintendenti: conosco le sue sofferenze. Sono sceso per liberarlo dal potere dell'Egitto e per farlo salire da questa terra verso una terra bella e spaziosa, verso una terra dove scorrono latte e miele» (Es 3,7-8). Anche oggi il grido di tanti fratelli e sorelle oppressi arriva al cielo. Chiediamoci: arriva anche a noi? Ci scuote? Ci commuove? Molti fattori ci allontanano gli uni dagli altri, negando la fraternità che originariamente ci lega.

Nel mio viaggio a Lampedusa, alla globalizzazione dell'indifferenza ho opposto due domande, che si fanno sempre più attuali: «Dove sei?» (*Gen* 3,9) e «Dov'è tuo fratello?» (*Gen* 4,9). Il cammino quaresimale sarà concreto se, riascoltandole, confesseremo che ancora oggi siamo sotto il dominio del Faraone. È un dominio che ci rende esausti e insensibili. È un modello di crescita che ci divide e ci ruba il futuro. La terra, l'aria e l'acqua ne sono inquinate, ma anche le anime ne vengono contaminate. Infatti, sebbene col battesimo la nostra liberazione sia iniziata, rimane in noi una inspiegabile nostalgia della schiavitù. È come un'attrazione verso la sicurezza delle cose già viste, a discapito della libertà.

Vorrei indicarvi, nel racconto dell'Esodo, un particolare di non poco conto: è Dio a vedere, a commuoversi e a liberare, non è Israele a chiederlo. Il Faraone, infatti, spegne anche i sogni, ruba il cielo, fa sembrare immodificabile un mondo in cui la dignità è calpestata e i legami autentici sono negati. Riesce, cioè, a legare a sé. Chiediamoci: desidero un mondo nuovo? Sono disposto a uscire dai compromessi col vecchio? La testimonianza di molti fratelli vescovi e di un gran numero di operatori di pace e di giustizia mi convince sempre più che a dover essere denunciato è un deficit di speranza. Si tratta di un impedimento a sognare, di un grido muto che giunge fino al cielo e commuove il cuore di Dio. Somiglia a quella nostalgia della schiavitù che paralizza Israele nel deserto, impedendogli di avanzare. L'esodo può interrompersi: non si spiegherebbe altrimenti come mai un'umanità giunta alla soglia della fraternità universale e a livelli di sviluppo scientifico, tecnico, culturale, giuridico in grado di garantire a tutti la dignità brancoli nel buio delle diseguaglianze e dei conflitti.

Dio non si è stancato di noi. Accogliamo la Quaresima come il tempo forte in cui la sua Parola ci viene nuovamente rivolta: «lo sono il Signore, tuo Dio, che ti ho fatto uscire dalla terra d'Egitto, dalla condizione servile» (Es 20,2). È tempo di conversione, tempo di libertà. Gesù stesso, come ricordiamo ogni anno la prima domenica di Quaresima, è stato spinto dallo Spirito nel deserto per essere provato nella libertà. Per quaranta giorni Egli sarà davanti a noi e con noi: è il Figlio incarnato. A differenza del Faraone, Dio non vuole sudditi, ma figli. Il deserto è lo spazio in cui la nostra libertà può maturare in una personale decisione di non ricadere schiava. Nella Quaresima troviamo nuovi criteri di giudizio e una comunità con cui inoltrarci su una strada mai percorsa.

Questo comporta una lotta: ce lo raccontano chiaramente il libro dell'Esodo e le tentazioni di Gesù nel deserto. Alla voce di Dio, che dice: «Tu sei il Figlio mio, l'amato» (Mc 1,11) e «Non avrai altri dèi di fronte a me» (Es 20,3), si oppongono infatti le menzogne del nemico. Più temibili del Faraone sono gli idoli: potremmo considerarli come la sua voce in noi. Potere tutto, essere riconosciuti da tutti, avere la meglio su tutti: ogni essere umano avverte la seduzione di questa menzogna dentro di sé. È una vecchia strada. Possiamo attaccarci così al denaro, a certi progetti, idee, obiettivi, alla nostra posizione, a una tradizione, persino ad alcune persone. Invece di muoverci, ci paralizzeranno. Invece di farci incontrare, ci contrapporranno. Esiste però una nuova umanità, il popolo dei piccoli e degli umili che non hanno ceduto al fascino della menzogna. Mentre gli idoli rendono muti, ciechi, sordi, immobili quelli che li servono (cfr Sal 114,4), i poveri di spirito sono subito aperti e pronti: una silenziosa forza di bene che cura e sostiene il mondo.

È tempo di agire, e in Quaresima agire è anche fermarsi. Fermarsi in preghiera, per accogliere la Parola di Dio, e fermarsi come il Samaritano, in presenza del fratello ferito. L'amore di Dio e del prossimo è un unico amore. Non avere altri dèi è fermarsi alla presenza di Dio, presso la carne del prossimo. Per questo preghiera, elemosina e digiuno non sono tre esercizi indipendenti, ma un unico movimento di apertura, di svuotamento: fuori gli idoli che ci appesantiscono, via gli attaccamenti che ci imprigionano. Allora il cuore atrofizzato e isolato si risveglierà. Rallentare e sostare, dunque. La dimensione contemplativa della vita, che la Quaresima ci farà così ritrovare, mobiliterà nuove energie. Alla presenza di Dio diventiamo sorelle e fratelli, sentiamo gli altri con intensità nuova: invece di minacce e di nemici troviamo compagne e compagni di viaggio. È questo il sogno di Dio, la terra promessa verso cui tendiamo, quando usciamo dalla schiavitù.

La forma sinodale della Chiesa, che in questi anni stiamo riscoprendo e coltivando, suggerisce che la Quaresima sia anche tempo di decisioni comunitarie, di piccole e grandi scelte controcorrente, capaci di modificare la quotidianità delle persone e la vita di un quartiere: le abitudini negli acquisti, la cura del creato, l'inclusione di chi non è visto o è disprezzato. Invito ogni comunità cristiana a fare questo: offrire ai propri fedeli momenti in cui ripensare gli stili di vita; darsi il tempo per verificare la propria presenza nel territorio e il contributo a renderlo migliore. Guai se la penitenza cristiana fosse come quella che rattristava Gesù. Egli dice anche a noi: «Non diventate malinconici come gli ipocriti, che assumono un'aria disfatta per far vedere agli

altri che digiunano» (*Mt* 6,16). Si veda piuttosto la gioia sui volti, si senta il profumo della libertà, si sprigioni quell'amore che fa nuove tutte le cose, cominciando dalle più piccole e vicine. In ogni comunità cristiana questo può avvenire.

Nella misura in cui questa Quaresima sarà di conversione, allora, l'umanità smarrita avvertirà un sussulto di creatività: il balenare di una *nuova speranza*. Vorrei dirvi, come ai giovani che ho incontrato a Lisbona la scorsa estate: «Cercate e rischiate, cercate e rischiate. In questo frangente storico le sfide sono enormi, gemiti dolorosi. Stiamo vedendo una terza guerra mondiale a pezzi. Ma abbracciamo il rischio di pensare che non siamo in un'agonia, bensì in un parto; non alla fine, ma all'inizio di un grande spettacolo. Ci vuole coraggio per pensare questo» (*Discorso agli universitari*, 3 agosto 2023). È il coraggio della conversione, dell'uscita dalla schiavitù. La fede e la carità tengono per mano questa bambina speranza. Le insegnano a camminare e, nello stesso tempo, lei le tira in avanti.

Benedico tutti voi e il vostro cammino guaresimale.

Roma, San Giovanni in Laterano, 3 dicembre 2023, I Domenica di Avvento.

FRANCESCO

APPUNTAMENTI SETTIMANALI DI QUARESIMA

MESSE FERIALI

Durante le Messe feriali offriremo una breve riflessione sulla Parola di Dio del giorno

MERCOLEDÌ

Ore 20.30 in Chiesa la **"Lectio" sugli Atti degli Apostoli** guidata da don Faustino Guerini

GIOVEDÌ

Ore 7.45 **preghiera quaresimale** per i **Gruppi ICFR** e per i **Gruppi Preado** (nelle rispettive palestre delle scuole).

VENERDÌ

- Dalle ore 9.00 alle 11.30 in Chiesa **l'Adorazione Eucaristica** e le **Confessioni**
- Ore 15.00 in Chiesa la preghiera della Via Crucis
- Ore 20.30 per le vie del paese le Stazioni Quaresimali

SABATO

Dalle ore 15.30 alle 17.30 Confessioni

DOMENICA

- Dalle ore 16.00 alle 17.00 in Chiesa Coroncina della Divina Misericordia e Adorazione Eucaristica
- Ore 17.00 in Chiesa Vespro e benedizione

CARITÀ IN QUARESIMA

- Sabato 2 marzo alle ore 19.30 nel Paolo VI l'APERICENA SOLIDALE organizzata dal Gruppo Missionario (iscrizioni entro il 27 febbraio)
- Da Domenica 3 a Domenica 10 marzo la RACCOLTA VIVERI a favore della Caritas Parrocchiale
- Le offerte raccolte nelle Messe di **Domenica 17 marzo**, saranno devolute ai **PROGETTI MISSIONARI** proposti dalla Diocesi.