

**LA QUARESIMA È SCELTA
E NON RINUNCIA**

In nome di Cristo:

Lasciatevi riconciliare con Dio

L'uomo non ha bisogno del "Carnevale" che lo stordisca di più e lo faccia disperdere ancora nella baldoria insensata e assordante. Necessita e ha bisogno urgente, invece, di "un tempo favorevole", la Quaresima nella sua ricchezza umana e fecondità spirituale, per ricomporre Se stesso, ritrovare la sua vocazione e compiere, nella fedeltà e coerenza, la sua missione.

Non ha bisogno tanto di rinunciare, ma di scegliere. La vita stessa è scelta, non rinuncia! La Quaresima, allora, diventa la primavera della mia esistenza, perché mi dona un'altra occasione e mette a mia disposizione tutti i mezzi per liberare il mio cuore e la mia mente da tutto ciò che impedisce l'amore e ostacola la verità su di me, su di noi, sul mondo e sulla Storia. Ogni scelta comporta una rinuncia: chi cerca la verità deve scartare e rinunciare ad ogni falsità, ogni ipocrisia, ogni compromesso, tutte le menzogne e le bugie! Chi sceglie di amare deve rinunciare a se stesso, ai propri interessi e alle proprie cose, per convertirsi e ricominciare a vivere per gli altri!

Quaresima, dunque, è efficace medicina necessaria, per farci guarire, finalmente, dalla sklerocardia, la durezza del cuore, la grave malattia che, pur non presentando sintomi appariscenti, in realtà cova e annebbia la mente, intorbidando la vista, tappa le orecchie, rendendo la persona cieca per non vedere le necessità dei poveri e sorda per non udire il loro grido disperato di dolore.

La grazia della Quaresima è la nostra nuova primavera: dal carnevale dell'allegria spensierata e divertimento sconsiderato, alla vera gioia e serenità del cuore, dagli scherzi stupidi, alla serietà austera, dal rischio della sbadataggine, alla riflessione e al discernimento attento e appassionato per recuperare la vitalità perduta, l'armonia e la pace nella nostra coscienza e, quindi, con gli altri e con Dio. La Quaresima, dunque, non è l'inverno, ma la primavera per la nostra esistenza, non è tempo della rinuncia, ma delle scelte libere e liberanti, non del digiuno punitivo o dimagrante, ma solo digiuno del peccato per nutrirsi di grazia, un digiuno per amore che educa al vero amore, digiuno di cose per riprovare fame e sete di Dio e per sovvenire quelli che soffrono la sete e muoiono di fame. La Quaresima è metanoia, radicale cambiamento di cuore e di mente, di direzione e di rotta, inversione di indirizzo e di tendenza: è



liberarsi e astenersi del superfluo e del voluttuario per recuperare e ristabilire l'essenziale. È tempo di grazia, la Quaresima, Kairòs, che ci invita e aiuta, con la guida e la forza luminosa della Parola, alla quale dovremo dedicare più spazio e più tempo durante la nostra giornata, a liberarci dalla spasmodica dipendenza di "cose" che ci divorano e rovinano la vita! È occasione da non perdere, la Quaresima, per recuperare la vitalità perduta, l'armonia, la pace con se stessi e con gli altri, la gioia della giusta relazione con Dio e del fraterno rapporto tra noi. Digiunare, allora, è, innanzitutto, voler liberare e purificare il proprio cuore e la propria intelligenza da ciò che li occupa e li soffoca, che impedisce, ostacola o, semplicemente, rallenta la corsa verso la meta, la Pasqua del Signore! Digiunare è voler provare la fame di cibo, per arrivare

all'altra fame più profonda e desiderare l'altra sete più ardente, fame e sete che sempre rinascono e mai si saziano e si estinguono: la fame e la sete di Dio (Salmo 62,2) e della Sua Parola. Vero digiuno, allora, è quello che ci libera dalla schiavitù del possedere sempre di più, impoverendo sempre più i fratelli più poveri. È digiuno evangelico quello che ci fa crescere nell'attenzione e nell'amore concreto verso i poveri, gli affamati e assetati, di cibo e di giustizia. Solo un digiuno per amore verso gli altri bisognosi e poveri è accetto e gradito a Dio! Perciò, perché, almeno, in questo Tempo di grazia, non facciamo una sorpresa ai nostri figli, imbandendo la tavola solo con una scodella di riso? Diremo e ricorderemo loro che, tutti i giorni, ci sono milioni di uomini fratelli che sono costretti a nutrirsi di ben più poco di questo e che altri milioni, soprattutto bambini, muoiono di fame e di sete! Digiuno per amore, dunque, libertà e condivisione fraterna. Digiunare dagli sprechi, dal consumismo per ritornare a vivere nella sobrietà, nella misura, nella condivisione, attenti e aperti alla generosità e solidarietà. Far digiuno di possesso, di avarizia, di superbia, di astio e rancore, di indifferenza, di sete e proposito di vendetta, di pregiudizi e giudizi negativi, per convertirci all'amore fraterno che è benigno e magnanimo, tutto scusa e tutto perdona.

La Quaresima, con la pratica del digiuno vuole farci percorrere la via della sobrietà, della misura e moderazione in tutto, ci invita ad aprire il cuore a ciò che vale davvero, vuole indirizzarci a ciò che è essenziale, che non passa mai e non si consuma. Con la Preghiera vuole metterci in continuo dialogo e filiale comunione con Dio, nella fiducia, lode, gratitudine e rendimento di grazie. Digiuno e Preghiera, dunque, che si concretizzano e attualizzano nella Carità: non solo Elemosina occasionale, ma stile di vita che ci fa

costruire una nuova umanità fraterna, giusta, solidale, riconciliata e accogliente. *Quaresima*, infine, è voler trovare il tempo per ascoltare, poter rispondere e pregare per ringraziare. Ascoltare la Parola e pregare, non per allontanarci, scappare e isolarsi dal mondo degli uomini o delle nostre responsabilità, ma per saper rispondere alle domande essenziali della vita: voglio ascoltare cosa Dio vuole da me e rispondergli, illuminato e fecondato dalla luce e dalla potenza della Parola, rinvigorito e sostenuto dalla Sua forza. Sobrietà, moderazione, equilibrio, misura, padronanza di sé, condivisione, partecipazione, fraternità, solidarietà, recupero dell'essenziale, rinuncia al superfluo e all'accessorio, conversione dall'egoismo all'amore: tutto questo è lo scopo della Quaresima, dono e responsabilità. Propone scelte libere e gioiose che preparano il cuore alla sorpresa della Pasqua del Signore, Meta ultima della Quaresima da raggiungere e da vivere! Ed ecco, per Noi inizia un'altra Quaresima, ogni anno puntuale; ma sarà come una Nuova Primavera che ci prepara alla Pasqua del Signore, Stagione eterna della nostra vita?

CONVERTITEVI E CREDETE NEL VANGELO



**Ricordati uomo,
che polvere tu sei
e in polvere
ritornerai.**

“Il gesto di coprirsi di cenere ha il senso del

riconoscere la propria fragilità e mortalità, bisognosa di essere redenta dalla misericordia di Dio. Lontano dall'essere un gesto puramente esteriore, la Chiesa lo ha conservato come simbolo dell'atteggiamento del cuore penitente che ciascun battezzato è chiamato ad assumere nell'itinerario quaresimale. I fedeli, che accorrono numerosi per ricevere le Ceneri, saranno dunque aiutati, a percepire il significato interiore, implicato in questo gesto, che apre alla conversione e all'impegno del rinnovamento pasquale. Durante la Quaresima bisogna orientare gli animi verso le realtà che veramente contano; si richiede impegno evangelico e coerenza di vita, tradotta in opere buone, in forme di rinuncia a ciò che è superfluo e voluttuario, in manifestazioni di solidarietà con i sofferenti e i bisognosi”.

(Direttorio su Liturgia e Pietà Popolare, 2002, n. 125).

**Prima Lettura Gl 2,12-18 Ritornate al Signore,
vostro Dio, perchè egli è misericordioso e
pietoso, lento all'ira e di grande amore**

“Laceratevi il cuore e non le vesti!”

Ci è richiesto: interiorità e non apparenza, in profondità e non in superficie, sincerità e non ipocrisia,

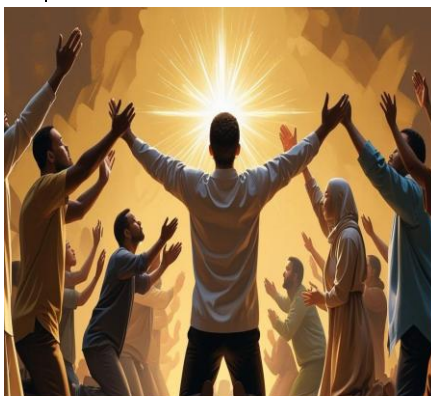
innovazione-novità di vita e non ripetitività e formalismo.

Un'invasione di cavallette provoca una drammatica devastazione delle campagne, mettendo in ginocchio tutta la nazione. Il profeta chiede al popolo di prendere atto del proprio peccato per rimuoverlo con tutte le forze, in quanto, è la vera causa e radice di questa piaga che deve essere considerata non tanto come castigo, ma, come causa e conseguenza della loro infedeltà a Dio. Il Profeta, che parla in nome del Signore, invita tutto il popolo, perché si decida finalmente a far ritorno, “con tutto il cuore”, al suo Dio, che è “misericordioso e pietoso, lento all'ira e grande nell'amore, pronto a ravvedersi riguardo al male” (vv 12-13), perché l'allontanarsi da Lui e il tentare di vivere come se Lui non ci fosse, ci fa perdere la via sicura, ci fa smarrire la meta e ci fa finire nell'ingiustizia, avvilendo la nostra persona e distruggendo il nostro futuro.

“Chi sa che non cambi e si ravveda e lasci dietro a sé una benedizione?” (v 14). La domanda non esprime dubbio, ma fiducia e certezza che Dio brucia il nostro peccato con il Suo amore, un amore geloso per il Suo popolo che si è scelto come Sua eredità. Lo stesso amore che non permette idolatria, non tollera neanche la miseria e la disperazione del Suo popolo e, perciò vuole ristabilirlo nell'Alleanza, nella libertà, nella dignità, nella prosperità della Sua benedizione. Il perdono divino fa scaturire la benedizione che concretamente si manifesta nella fecondità della terra che ridona prosperità e possibilità alla ripresa di una vita ancora più dignitosa di prima.

Il ritorno al Suo amore misericordioso, deve essere interiore, non le vesti ma il cuore devono “lacerarsi” (e deve essere pubblico e comunitario: nessuno deve mancare, neanche i vecchi, i coniugi appena sposati, i bambini e persino i lattanti: (v 16). La richiesta di perdono deve nascere dalla consapevolezza che Dio è misericordioso, pietoso e sorgente di ogni bene e di vita felice e libera.

Al Profeta interessa farci capire che i gesti-riti esteriori, devono solo manifestare e indicare la conversione interiore, la trasformazione intima (cuore) della persona. Non le vesti, perciò, ma, il cuore indurito deve essere lacerato, ed essere trasformato in un cuore puro e pio. Il peccato non può essere rimosso con i riti solamente esteriori, ma, esige la piena conversione del cuore, attraverso l'autentica



Perdonaci, Signore, abbiamo peccato

penitenza: avere consapevolezza del proprio stato di

peccato per far ritorno a Dio con tutto il 'cuore'. Questa "conversione interiore" (metanoia nel N.T.) si celebra e si manifesta attraverso i digiuni, i pianti, i lamenti.

re di pietra al cuore di carne!
L'indizione di una solenne
Adunanza liturgica penitenziale di tutto il Popolo, il pianto tra il vestibolo e l'altare dei Sacerdoti che invocano misericordia dal Signore, non possono però tradursi in una rivendicazione di un diritto o di una pretesa del perdono! Il perdono, infatti, è dono gratuito di Dio, che si deve solo

accogliere con umiltà, gratitudine e responsabilità! *Dio è più grande del nostro peccato!* Credere che Dio si penta riguardo al castigo prima che l'uomo possa pentirsi del suo peccato, apre alla certezza sulla vittoria del Suo amore sulle nostre colpe.

Salmo 50 **Perdonaci, Signore: abbiamo peccato**

Pietà di me, o Dio, nel tuo amore; secondo la tua misericordia cancella la mia iniquità. Lavami tutto dalla mia colpa, dal mio peccato rendimi puro.

Sì, le mie iniquità io le riconosco, il mio peccato mi è sempre dinanzi. Contro di te, contro te solo ho peccato, quello che è male ai tuoi occhi, io l'ho fatto.

Crea in me, o Dio, un cuore puro, rinnova in me uno spirito saldo. Non scacciarmi dalla tua presenza e non privarmi del tuo santo spirito.

Rendimi la gioia della tua salvezza, sostienimi con uno spirito generoso. Signore, apri le mie labbra e la mia bocca proclami la tua lode.

Come il Re Davide, riconosciamo le nostre colpe e supplichiamo. con fiducia filiale, il Signore Dio, perché, nel Suo amore pietoso e misericordioso, cancelli le nostre colpe e perdoni i nostri peccati. Sono tre i passaggi necessari: la *fiducia* nella potenza del Suo amore, che sempre perdona le nostre colpe e crea in noi un cuore nuovo; il *riconoscimento* umile e sincero del peccato commesso. La lode e il rendimento di grazie al Signore con la conversione della propria vita e non solo con le labbra. Con il *Salmo 50* invochiamo il grande perdono per tutto il male commesso, fiduciosi nel Dio che sempre perdona le nostre colpe.

Seconda Lettura 2 Cor 5,20-6,2

**Fratelli, vi supplichiamo in nome di Cristo:
Lasciatevi riconciliare con Dio**

Stabilito che è il Padre a volerci "rendere giusti" (giustificare) attraverso l'Opera redentiva del Figlio, Paolo, ribadisce, ancora una volta, che la *riconciliazione*

non può essere frutto e risultato dello sforzo umano (sia *personale* sia comunitario), ma è un dono divino da accogliere, senza lasciarsi sfuggire l'occasione propizia, il *kairòs*, che Dio offre nell'invito a lasciarsi riconciliare con Lui.

Non siamo noi, dunque, come non lo erano i Corinzi, a riconciliarci con Dio, ma è Dio che ci riconcilia con Lui, attraverso la redenzione, che il Figlio, Cristo Gesù, è venuto ad offrirci e a realizzare, con il sacrificio e il dono della Sua vita. Per questo, Paolo, con grande

affetto e premura, si rivolge ai suoi "fratelli", supplicandoli "*in nome di Cristo: lasciatevi riconciliare con Dio*" (v 20b), il Quale "*fece peccato*" il Figlio, che "*non aveva conosciuto peccato*", affinché "*in lui, noi potessimo diventare giustizia di Dio*" (v 21). Per amore nostro, Dio e per liberarci dal peccato, che ci allontana e distacca da Lui, e riconciliarci con Lui, non ha esitato "a fare peccato" il Figlio "in nostro favore"! Da questo immenso dono siamo stati tutti raggiunti e riconciliati con Dio Padre, nel Figlio amato, che si è caricato del nostro peccato e lo ha annullato con il Suo amore sacrificale, testimoniato sulla croce, e, perciò, tutti siamo chiamati ad essere "Suoi collaboratori" nell'annunciare e testimoniare il dono della *Riconciliazione*, lasciandoci riconciliare con Dio e impegnandoci "*a non accogliere invano la grazia di Dio*", e a corrispondere al Suo amore nell'accogliere, con gratitudine e coerenza questo "*momento favorevole*" per saperne cogliere le occasioni e le opportunità di conversione e di salvezza (6, 1-2)

Vangelo Mt 6,1-6.16-18 **Se fai l'elemosina, se vuoi pregare e digiunare: fallo solo per amore**

Nel contesto delle Beatitudini, Gesù traccia il cammino della vera conversione e della pratica della giustizia, attraverso le tre classiche indicazioni quaresimali: **Elemosina, Preghiera, Digiuno**. "*State attenti a non praticare la vostra giustizia davanti agli uomini per essere ammirati da loro*" (v 1). La *giustizia* si pratica nei fatti e non solo a parole, non per farsi notare e ammirare, ma solo con rettitudine, interiorità e per obbedienza filiale al Padre e non per essere ammirati e onorati, riveriti e omaggiati! Il Maestro prosegue ad insegnarci "Come" compiere le tre pratiche, pilastri della spiritualità ebraica e cristiana.

Nel compiere le tre *Opere religiose*, evitare ogni ipocrisia e ostentazione superba e orgogliosa per far sapere agli altri il bene che si fa e si compie (vv. 2-4); Dio non può ascoltare ed esaudire una preghiera

ipocrita (v 5-6); non gradisce un digiuno e un'elemosina fatti solo per ostentare e vantarsi delle proprie pratiche ascetiche (vv 16-18). L'invito posto da Gesù, dunque, è quello di mettersi sotto lo sguardo di Dio nel compiere queste opere, senza ricercare l'approvazione degli altri, la soddisfazione personale, la pubblicità, null'altro che la gloria di Dio e l'amore servizievole per i fratelli.

Certo, oggi, nella nostra società più che il rischio di pregare, fare l'elemosina e digiunare "teatralmente" per farsi ammirare, c'è il fatto che non si prega più, né si digiuna, né tantomeno si pensa agli altri: la Parola, allora, pesa ancora di più e risulta essere più urgente e necessaria che mai!

L'altro pericolo assai più temibile è quello di mettere il proprio "io" al posto di Dio in queste "pratiche" di pietà: non si cerca Dio, ma se stessi, non si fanno davanti a Dio, ma davanti a se stessi e davanti agli uomini che non possono veder nel segreto. Si cerca il consenso, l'applauso, l'ammirazione degli altri, non l'incontro e il dialogo con il Padre che conosce davvero l'intimo più intimo di ognuno di noi.

Anche la nostra preghiera, fatta di parole e formalità, più che ascolto e dialogo con Dio, si riduce ad interrompere Dio, a non farlo parlare: parliamo sempre, ininterrottamente e solo noi, per non permettere a Dio di parlarci, in quanto abbiamo una paura tremenda e vigliacca di sentirci dire ciò che siamo veramente. Non abbiamo nessun interesse di ascoltarlo, anzi abbiamo paura, perciò, parliamo sempre noi. La vera *Preghiera*, invece, deve essere colloquio fiducioso con Dio che sa già di cosa hai bisogno ed è bene per te e deve sgorgare al cuore solo come lode e gratitudine per il Suo amore misericordioso che nulla ti ha fatto, né ti fa e né ti farà mancare.

Il digiuno non lo si fa per ostentare superiorità di fronte agli altri, per benismo ipocrita e autocelebrazione, osservanza esteriore e solo formale, mantenendo il cuore lontano e restio a Dio e ai fratelli!

Il *Digiuno*, dunque, non come *pratica rituale*, ma per amore e giustizia.

Elemosina, atto di misericordia verso chi è povero e senza mezzi, ma non deve essere compiuta suonando la tromba per farsi vedere e ammirare, per propaganda o pubblicità, non deve farsi per attendersi un contraccambio, ma con il cuore e nel segreto, "senza che la tua sinistra sappia ciò che fa la tua destra", con la consapevolezza che Dio vede e conosce tutto, e "ti ricompenserà".

L'elemosina la si fa solo per soddisfare il sottile compiacimento personale nel farsi ammirare dagli altri e nel farla pesare sul beneficiato ipocritamente! Tutto si

fa per se stessi e davanti agli uomini, per farsi pubblicità, mentre, Gesù ci chiede di compiere queste tre opere virtuose nel segreto, a favore degli altri e davanti a Dio. In sintesi conclusiva,

Le tre "pratiche", che mirano alla metanoia (trasformazione-cambiamento radicale) del nostro essere, corpo (*digiuno*), mente (*preghiera*) e anima (*elemosina*), se autentiche, spingono necessariamente alla totale conversione della propria persona a Dio e ai fratelli. La *preghiera* è ascolto e obbedienza alla Parola che conduce alla comunione con Dio e i fratelli. Il *digiuno* ha valore se è praticato per amore che ti libera dal tuo dannato egoismo per darti la felicità della condivisione fino a soccorrere e sovvenire alle necessità dei poveri affamati e assetati attraverso l'*elemosina*.

La *Conversione*, attraverso questi tre pilastri, deve essere interiore e radicale, il ritorno a Dio deve avvenire con *tutto* il cuore, *tutta* la mente e *tutta* l'anima: Se non vi convertite, perirete tutti allo stesso modo (Lc 13,3.5.)

Messaggio di Papa Leone XIV
per la Quaresima 2026

"Ascoltare e digiunare."

La Quaresima come tempo di conversione

"Cominciamo a disarmare il linguaggio, rinunciando alle parole taglienti, al giudizio immediato, al parlar male di chi è assente e non può difendersi, alle calunnie". Facciamo il digiuno "dalle parole che percuotono e feriscono il nostro prossimo" e, alle "tante parole di odio", lasciamo il posto "a parole di speranza e di pace". Inoltre, "il digiuno ...dev'essere sempre vissuto nella fede e nell'umiltà", e deve necessariamente "nutrirsi della Parola di Dio" e deve "includere anche altre forme di privazione, volte a farci acquisire uno stile di vita più sobrio, poiché solo l'austerità rende forte e autentica la vita cristiana" e, in quanto "pratica concreta che dispone all'accoglienza

della Parola di Dio", il digiuno serve "a discernere e ordinare gli 'appetiti', a mantenere vigile la fame e la sete di giustizia, sottraendola alla rassegnazione, istruendola perché si faccia preghiera e responsabilità verso il prossimo". E così, Papa Leone conclude: "Chiediamo la forza di un digiuno che attraversi anche la lingua, perché diminuiscano le parole che feriscono e cresca lo spazio per la voce dell'altro", l'invito che riprende la riflessione centrale del messaggio: "E

impegniamoci affinché le nostre comunità diventino luoghi in cui il grido di chi soffre trovi accoglienza e l'ascolto generi cammini di liberazione, rendendoci più pronti e solerti nel contribuire a edificare la civiltà dell'amore".

