

*Cura le ferite dei ricordi che mi provocano rabbia.
Cura la mia incomprensione che si trasforma in rabbia.
Cura la mia impazienza e la mia mancanza di controllo!*

*Concedimi la grazia di respirare a fondo,
di trattenere i miei accessi,
di sbebbiarmi la mente e di imparare ad aspettare
con autocontrollo fino a quando l'aspezzazione viene meno
e posso riflettere con serenità, equilibrio e ponderazione,
anziché lasciarmi trascinare dagli attacchi di collera
che portano solo dolore a me e al prossimo!*



*Signore, per le Tue Sante Piaghe,
donami la forza di trattenermi,
di mettermi nei panni dell'altro,
di comprendere e perdonare tutte le persone le cui azioni,
parole e omissioni mi irritano, mi esasperano!*

*Cura le ferite della rabbia nel mio cuore
e donami il balsamo della Tua mitezza,
pazienza, empatia, comprensione, carità, Amore!*

*Ti offro il mio cuore. Accettalo, Signore!
Purificalo e donami i sentimenti del Tuo Cuore Divino.*

Aiutami ad essere umile e affettuoso.



*Gesù, per le Tue Sante Piaghe, liberami dalla rabbia.
Gesù, per le Tue Sante Piaghe, liberami dalla rabbia.*

Gesù, mite e umile di cuore, rendi il mio cuore simile al Tuo. Amen.

SETE DI PAROLA

DALL' 11 AL 17 FEBBRAIO 2024

Sesta Settimana del Tempo Ordinario



«Se vuoi, puoi purificarmi!».
Ne ebbe compassione,
tese la mano, lo toccò e gli disse:
«Lo voglio, sii purificato!»



VANGELO DEL GIORNO
COMMENTO
PREGHIERA
IMPEGNO

Domenica, 11 Febbraio 2024

LITURGIA DELLA PAROLA Lv 13,1-2.45-46; Sal 31; 1Cor 10,31-11,1; Mc 1,40-45

La Parola del Signore

...È ASCOLTATA

In quel tempo, venne da Gesù un lebbroso, che lo supplicava in ginocchio e gli diceva: «Se vuoi, puoi purificarmi!». Ne ebbe compassione, tese la mano, lo toccò e gli disse: «Lo voglio, sii purificato!». E subito la lebbra scomparve da lui ed egli fu purificato. E, ammonendolo severamente, lo cacciò via subito e gli disse: «Guarda di non dire niente a nessuno; va', invece, a mostrarti al sacerdote e offri per la tua purificazione quello che Mosè ha prescritto, come testimonianza per loro». Ma quello si allontanò e si mise a proclamare e a divulgare il fatto, tanto che Gesù non poteva più entrare pubblicamente in una città, ma rimaneva fuori, in luoghi deserti; e venivano a lui da ogni parte.

...È MEDITATA

Un lebbroso cammina diritto verso di lui. Gesù non si scansa, non mostra paura. Si ferma addosso al dolore e ascolta. Il lebbroso «porterà vesti strappate, sarà velato fino al labbro superiore, starà solo e fuori» (Levitico 13,46). Dalla bocca velata, dal volto nascosto del rifiutato esce un'espressione bellissima: «**Se vuoi, puoi guarirmi**». Con tutta la discrezione di cui è capace: «**Se vuoi**». E intuisco Gesù toccato da questa domanda grande e sommersa, che gli stringe il cuore e lo obbliga a rivelarsi: «**Se vuoi**». A nome di tutti i figli dolenti della terra il lebbroso lo interroga: che cosa vuole veramente Dio da questa carne piagata, che se ne fa di queste lacrime? Vuole sacrifici o figli guariti? Davanti al contagioso, all'impuro, un cadavere che cammina, che non si deve toccare, uno scarto buttato fuori, **Gesù prova compassione**. Il Vangelo usa un termine di una carica infinita, che indica un crampo nel ventre, un

morso nelle viscere, una ribellione fisica: no, non voglio; basta dolore! Gesù prova compassione, allunga la mano e tocca. Nel Vangelo ogni volta che Gesù si commuove, tocca. Tocca l'intoccabile, toccando ama, amando lo guarisce. Dio non guarisce con un decreto, ma con una carezza. La risposta di Gesù al «se vuoi» del lebbroso, è diretta e semplice, una parola ultima e immensa sul cuore di Dio: «**Lo voglio: guarisci!**». Me lo ripeto, con emozione, fiducia, forza: eternamente Dio altro non vuole che figli guariti. È la bella notizia, un Dio che fa grazia, che risana la vita, senza mettere clausole. Che adesso lotta con me contro ogni mio male, rinnovando goccia a goccia la vita, stella a stella la notte. **E lo mandò via, con tono severo, ordinandogli di non dire niente**. Perché Gesù non compie miracoli per qualche altro fine, per fare adepti o per avere successo, neppure per convertire qualcuno. Lui guarisce il lebbroso perché

Ma, a proposito dell'ira, c'è da dire un'ultima cosa. **È un vizio terribile, si diceva, sta all'origine di guerre e di violenze**. Il proemio dell'Iliade descrive "l'ira di Achille", che sarà causa di "infiniti lutti". Ma **non tutto ciò che nasce dall'ira è sbagliato**. Gli antichi erano ben consapevoli che in noi sussiste una parte irascibile che non può e non deve essere negata. Le passioni in qualche misura sono inconsapevoli: capitano, sono esperienze della vita. Non siamo responsabili dell'ira nel suo sorgere, ma sempre nel suo sviluppo.

E qualche volta è **bene che l'ira si sfoghi nella giusta maniera**. Se una persona non si arrabbiasse mai, se non si indignasse davanti a un'ingiustizia, se davanti all'oppressione di un debole non sentisse fremere qualcosa nelle sue viscere, allora vorrebbe dire che quella persona non è umana, e tantomeno cristiana. Esiste una **santa indignazione**, che non è l'ira ma un movimento interiore, una santa indignazione. Gesù l'ha conosciuta diverse volte nella sua vita: non ha mai risposto al male con il male, ma nel suo animo ha provato questo sentimento e, nel caso dei mercanti nel Tempio, ha compiuto un'azione forte e profetica, dettata non dall'ira, ma dallo zelo per la casa del Signore. Dobbiamo distinguere bene: una cosa è lo zelo, la santa indignazione, un'altra cosa è l'ira, che è cattiva. Sta a noi, con l'aiuto dello Spirito Santo, trovare la giusta misura delle passioni, educarle bene, perché si volgano al bene e non al male. Grazie.



Perdona Signore i nostri peccati d'ira:

i turbamenti del cuore, i sentimenti di avversione verso i fratelli quando sentiamo colpito il nostro io, l'animosità eccitata, l'aggressività del corpo, la sete di vendetta.

Perdonaci quando l'ira soffoca la libertà, ci rende schiavi di noi stessi, toglie la pace interiore ed esteriore.

Perdonaci la tentazione di "farla pagare" a chi ci ha umiliato, il piacere perverso del "far del male a qualcuno", i giudizi taglienti e la gratuita durezza verso gli altri, le mille giustificazioni dell'ira.

Aiutaci a seguire la via suggerita dai padri: "il silenzio delle labbra pur nel turbamento del cuore", dato che "La medicina perfetta... sarà quella di essere prima di tutto ben persuasi che non ci è consentito adirarci mai e in nessun modo".



nella mente, senza riuscire a trovare uno sbarramento ai ragionamenti e ai pensieri.

L'ira è un vizio distruttivo dei rapporti umani. Esprime l'incapacità di accettare la diversità dell'altro, specialmente quando le sue scelte di vita divergono dalle nostre. Non si arresta ai comportamenti sbagliati di una persona, ma getta tutto nel calderone: è l'altro, l'altro così com'è, l'altro in quanto tale a provocare la rabbia e il risentimento. Si comincia a detestare il tono della sua voce, i banali gesti quotidiani, i suoi modi di ragionare e di sentire. Quando la relazione arriva a questo livello di degenerazione, ormai si è smarrita la lucidità.

L'ira fa perdere la lucidità. Perché una delle caratteristiche dell'ira, a volte, è quella di non riuscire a mitigarsi con il tempo. In quei casi, anche la distanza e il silenzio, anziché quietare il peso degli equivoci, lo ingigantiscono. È per questo motivo che l'apostolo Paolo – come abbiamo ascoltato – raccomanda ai suoi cristiani di affrontare subito il problema e di tentare la riconciliazione: «**Non tramonti il sole sopra la vostra ira**» (Ef 4,26). È importante che tutto si sciolga subito, prima del tramonto del sole. Se durante il giorno può nascere qualche equivoco, e due persone possono non comprendersi più, percependosi improvvisamente lontane, la notte non va consegnata al diavolo. Il vizio ci terrebbe svegli al buio, a rimuginare le nostre ragioni e gli sbagli inqualificabili che non sono mai nostri e sempre dell'altro. È così: quando una persona è dominata dall'ira, sempre dice che il problema è dell'altro; mai è capace di riconoscere i propri difetti, le proprie mancanze.



Nel "Padre nostro" Gesù ci fa pregare per le nostre relazioni umane che sono un terreno minato: un piano che non sta mai in equilibrio perfetto. Nella vita abbiamo a che fare con debitori che sono inadempienti nei nostri confronti; come certamente anche noi non abbiamo sempre amato tutti nella giusta misura. A qualcuno non abbiamo restituito l'amore che gli spettava. Siamo tutti peccatori, tutti, e tutti abbiamo i conti in rosso: non dimenticare questo! Perciò tutti abbiamo bisogno di imparare a perdonare per essere perdonati. Gli uomini non stanno insieme se non si esercitano anche nell'arte del perdono, per quanto questo sia umanamente possibile. Ciò che contrasta l'ira è la benevolenza, la larghezza di cuore, la mansuetudine, la pazienza.

torni integro, perché sia restituito alla sua piena umanità e alla gioia degli abbracci. È la stessa cosa che accade per ogni gesto d'amore: amare «per», farlo per un qualsiasi scopo non è vero amore. Quanti uomini e donne, pieni di Vangelo, hanno fatto come Gesù e sono andati dai lebbrosi del nostro tempo: rifugiati, senza fissa dimora, tossici, prostitute. Li hanno toccati, un gesto di affetto, un sorriso, e molti di questi, e sono migliaia e migliaia, sono letteralmente guariti dal loro male, e sono diventati a loro volta guaritori. Prendere il Vangelo sul serio ha dentro una potenza che cambia il mondo. E tutti quelli che l'hanno preso sul serio e hanno

toccato i lebbrosi del loro tempo, tutti testimoniano che fare questo porta con sé una grande felicità. Perché ti mette dalla parte giusta della vita.

Non sono i meriti accumulati che mi danno libero accesso a Lui, ma il mio desiderio di incontrarlo riconoscendomi bisognoso. La mia povertà non è un ostacolo, ma la porta d'accesso alla Sua grazia e al Suo amore. Forse proprio perché toccato da questo amore assolutamente unico e inimmaginabile, fu impossibile a quell'uomo tacere. E allora dobbiamo augurarci che sia impossibile anche per noi il tacere.

...È PREGATA

Padre, che nel tuo Figlio crocifisso annulli ogni separazione e distanza, aiutaci a scorgere nel volto di chi soffre l'immagine stessa di Cristo, per testimoniare ai fratelli la tua misericordia.

Dalla Liturgia

...MI IMPEGNA

Molto interessante è la coppia di verbi che sta al centro dell'azione di Gesù: **tese la mano e lo toccò**. Il maestro tocca un intoccabile e si contamina con la sua stessa morte, rompe per sempre la barriera tra il puro e l'impuro. Toccandolo, Gesù svela il suo desiderio di entrare in contatto con lui, con il suo dolore, con la sua ferita. Nessuno lo toccava più da chissà quanto tempo e ora si sente toccato, riprende contatto con se stesso, con il suo corpo, con la sua identità. Tutti vedevano un morto vivente, uno scarto, un residuo di umanità; ma Gesù vede una creatura amata, un uomo e un fratello. Quanto abbiamo ancora da imparare da Gesù, dal suo sguardo e dal suo cuore che freme di passione. Che la sua mano ci purifichi e ci scuota, che il suo tocco rianimi i nostri cuori arrugginiti.

La Parola del Signore...È ASCOLTATA

In quel tempo, vennero i farisei e si misero a discutere con Gesù, chiedendogli un segno dal cielo, per metterlo alla prova. Ma egli sospirò profondamente e disse: «Perché questa generazione chiede un segno? In verità io vi dico: a questa generazione non sarà dato alcun segno». Li lasciò, risalì sulla barca e partì per l'altra riva.

...È MEDITATA

Marco, con il suo stile scarno e immediato, fotografa la reazione squisitamente umana di Gesù *sospirò profondamente*, che significa la delusione di fronte al comportamento dei farisei. Sono venuti dal Maestro con presunzione. Incominciano a discutere partendo da un pregiudizio negativo su di lui. Lo ritengono un bugiardo, uno che si fa passare per Messia e... invece è solo il figlio del falegname di Nazaret. Non c'è l'umiltà di chi esprime un bisogno nella richiesta. Lo vogliono mettere, a tutti i costi, con le spalle al muro, chiedendogli un segno che, sono sicuri, non potrà dare. Eppure di miracoli, di "segni dal cielo" ne ha già fatti molti, compreso quello della moltiplicazione dei pani e dei pesci, che l'evangelista Marco ha diligentemente annotato nel suo Vangelo, immediatamente prima della domanda dei farisei. Nessun segno, nessuno. Gesù è stanco di dare segni, di dover superare esami, di essere sempre sul banco degli imputati. Dio è esasperato dalla nostra mancanza di fiducia, dalla nostra ottusità, come se dovesse continuamente dimo-

strarci qualcosa, come se dovesse continuamente combattere per dimostrare che è ed è presente. Segni, chiediamo segni, ancora oggi. E non ci bastano i tantissimi segni che riceviamo, ci mancherebbe. Non ci basta la Parola che nutre i nostri cuori, né i sacramenti che rendono la presenza di Cristo reale ed accessibile. Non ci basta l'esperienza della comunione ecclesiale né la profezia. Non ci bastano i tantissimi segni quotidiani di attenzione e tenerezza che Dio ci mostra. Abbiamo bisogno di segni eclatanti, di miracoli ed apparizioni. Corriamo dietro ai veggenti, stratoniamo Dio e alziamo la voce. E Dio tace. Nessun segno, ci mancherebbe. Se non sappiamo riconoscere la presenza del Signore attorno a noi come potremo mai credere davanti a un qualunque segno? Spalanchiamo il nostro sguardo, oggi, per riconoscere la presenza del Signore attorno a noi...

Il suono delle parole e l'evidenza dei segni non sarebbero nulla se non ci fosse la volontà interiore di accettare la luce. M. BLONDEL

ce. Purifica l'anima mia perché, illuminato dalla luce dello Spirito Santo e acceso dal suo fuoco, possa seguire l'esempio del Figlio tuo e nostro Signore, Gesù Cristo. Donami di giungere, per tua sola grazia, a te, altissimo e onnipotente Dio, che vivi nella gloria, in perfetta trinità e in semplice unità, per i secoli eterni. Amen
SAN FRANCESCO

...MI IMPEGNA

Gesù non è venuto per i giusti, ma per i peccatori, non per i sani, ma per gli ammalati. E se passiamo il tempo a nascondere le nostre piccole o grandi manchevolezze, se ci ostiniamo ad apparire per ciò che non siamo, semplicemente, non riusciamo ad incontrare il Signore. Ne vale la pena? No, certo. Il primo passo per ogni conversione consiste nel lasciarci raggiungere, nell'ammettere le nostre fatiche e le nostre fragilità, lasciare che sia il Signore a colmare i nostri cuori. Dio non può curare chi non ammette la propria ferita, né guarire chi non ammette la propria colpa. Impariamo da Levi a lasciare il superfluo per seguire il Cristo! Metto a confronto la mia vita con quella di Levi e lascerò che il suo coraggio di abbandonare tutto per il Signore mi interpellì.

PAPA FRANCESCO UDIENZA GENERALE Mercoledì, 31 gennaio 2024

Catechesi. I vizi e le virtù. 6. L'ira

In queste settimane stiamo trattando il tema dei vizi e delle virtù, e oggi ci soffermiamo a riflettere sul vizio dell'*ira*. È un **vizio particolarmente tenebroso**, ed è forse il più semplice da individuare da un punto di vista fisico. La persona dominata dall'*ira* difficilmente riesce a nascondere questo impeto: lo riconosci dalle mosse del suo corpo, dall'aggressività, dal respiro affannoso, dallo sguardo torvo e corruciato.



Nella sua manifestazione più acuta l'*ira* è un **vizio che non lascia tregua**. Se nasce da un'ingiustizia patita (o ritenuta tale), spesso non si scatena contro il colpevole, ma contro il primo malcapitato. Ci sono uomini che trattengono l'*ira* sul posto di lavoro, dimostrandosi calmi e compassati, ma che una volta a casa diventano insopportabili per la moglie e i figli. L'*ira* è un **vizio dilagante**: è capace di togliere il sonno e di farci macchinare in continuazione

...È MEDITATA

È una gioia grande essere guardati e chiamati da Gesù, perché i suoi occhi e la sua voce dicono un amore senza confini, eterno, fedele. Levi ne ha fatto l'esperienza, non dopo la conversione, ma mentre ancora si trovava al banco delle imposte, impegnato in un lavoro poco pulito. Ha capito quello che poi avrebbe compreso san Paolo: "Dio dimostra il suo amore per noi perché, mentre eravamo peccatori, Cristo è morto per noi". Questo mentre, così importante, non è stato accettato dai farisei e dagli scribi. Si domandavano: "com'è possibile che un maestro nella fede ami una persona ancora immersa nel suo peccato?". E non era poi difficile, per loro, fare il passo successivo: "Allora ama il peccato". Al contrario, Gesù con Levi ha mostrato l'atteggiamento di Dio, che non ci ama nonostante il peccato, ma ci ama nel nostro peccato, per portarcene fuori. Levi l'ha intuito e per questo prepara un grande banchetto: vuol celebrare la misericordia del Signore. L'errore dei farisei non consisteva, quindi, solo nel giudicare i pubblicani, ma nel definire quale doveva essere il modo di fare di Dio: aspettare il cambiamento per dare amore. Spesso il nostro sguardo su noi stessi e sul prossimo

...È PREGATA

Dio onnipotente, eterno, giusto e misericordioso, concedi a me misero di fare sempre, per grazia tua, quello che tu vuoi e di volere sempre quel che a te pia-

non assomiglia a quello di Cristo, ma a quello degli scribi. Vediamo il peccato solo come ciò che ci separa da Dio e non come una realtà – che è parte di noi, perché nessuno può dirsi sano –, nella quale il Signore non teme di entrare per guarire. In questo caso, Dio non sa aspettare: gli basta un cuore disponibile, anche se ancora malato, per entrare. Come diceva qualcuno: Dio non ci ama perché siamo buoni, ma ci rende buoni perché ci ama.

Il vangelo mette bene in evidenza le caratteristiche di questa vocazione speciale ad essere apostolo di Gesù:

- 1) *lasciare tutto, confidando solo nella provvidenza divina;*
- 2) *alzarsi, cioè non rimanere nella situazione precedente, ma accettare di vivere una nuova realtà;*
- 3) *seguire Gesù, accogliendo il suo messaggio di salvezza, poi realizzarlo nella propria vita e diffonderlo presso le altre persone. Matteo diventa dunque esempio per ogni vocazione cristiana, che si realizza, prendendo alla lettera la Parola di Dio. Matteo si alzò e lo seguì! In questo 'alzarsi' è legittimo leggere il distacco da una situazione di peccato ed insieme l'adesione consapevole a un'esistenza nuova, retta, nella comunione con Gesù.*

...È PREGATA

O Dio, che hai promesso di abitare in coloro che ti amano con cuore retto e sincero, donaci la grazia di diventare tua degna dimora.

...MI IMPEGNA

Gli chiedono un segno che confermi inequivocabilmente le sue affermazioni. In verità, il segno era lui stesso, la sua parola, la sua misericordia senza limiti, i suoi miracoli verso i deboli e i poveri. Ma essi non accettano questa "normalità" del Vangelo che pure cambia la vita al punto che folle intere si avvicinano a Gesù. I loro occhi sono appagati dalle loro pratiche e dalle loro osservanze e non riescono a vedere i prodigi che l'amore realizza. E' un rischio che gli stessi discepoli di Gesù possono correre ogniqualvolta si appagano della loro condizione e delle loro pratiche. Il Vangelo, che ogni giorno mette sempre in discussione l' autosufficienza e la sicurezza della nostra generazione, è il segno che ci viene dato della presenza del Signore nella nostra vita.

Martedì, 13 Febbraio 2024

LITURGIA DELLA PAROLA Gc 1,12-18; Sal 93; Mc 8,14-21

La Parola del Signore

...È ASCOLTATA

In quel tempo, i discepoli avevano dimenticato di prendere dei pani e non avevano con sé sulla barca che un solo pane. Allora Gesù li ammoniva dicendo: «Fate attenzione, guardatevi dal lievito dei farisei e dal lievito di Erode!». Ma quelli discutevano fra loro perché non avevano pane. Si accorse di questo e disse loro: «Perché discutete che non avete pane? Non capite ancora e non comprendete? Avete il cuore indurito? Avete occhi e non vedete, avete orecchi e non udite? E non vi ricordate, quando ho spezzato i cinque pani per i cinquemila, quante ceste colme di pezzi avete portato via?». Gli dissero: «Dodici». «E quando ho spezzato i sette pani per i quattromila, quante sporte piene di pezzi avete portato via?». Gli dissero: «Sette». E disse loro: «Non comprendete ancora?».

...È MEDITATA

Quante volte ci capita di dimenticare di prendere le cose più necessarie. Riempiamo la nostra vita, le nostre giornate, i nostri rapporti di cose superflue, ma delle volte ci dimentichiamo di prendere con noi l'essenziale. Ecco allora che la presenza di Cristo è lì esattamente per ricordarci l'essenziale e per

ricordarci una cosa importante: che cos'è che fermenta la nostra vita? "Allora egli li ammoniva dicendo: «Fate attenzione, guardatevi dal lievito dei farisei e dal lievito di Erode!»".

La nostra vita certe volte è mossa da dinamiche che non conducono alla felicità ma solo a una perenne

insoddisfazione. Il grande male che si abbatte come tristezza e non senso, è figlia di queste scelte di fondo sbagliate. Non tutto nella vita ci realizza, ci compie e ci rende felici. Se qualcuno pensa che basta solo fare carriera, o accumulare, o riuscire ad avere persone o cose a nostro piacimento, non ci si accorge che nessuna di queste cose alla fine corrispondono davvero alla sete di felicità che ci portiamo dentro. Allora cosa bisogna fare? Puntare all'essenziale, e ricordarsi che di tutto ciò che non lo è non dobbiamo preoccuparcene perché il Signore ce ne dà in abbondanza quando serve e nel momento in cui

ce n'è davvero bisogno, così come era già accaduto per la moltiplicazione dei pani e dei pesci. Ma bisogna avere il cuore che funziona per accorgerci che Dio ha cura di noi nel dettaglio, e proprio per questo possiamo smettere di vivere perennemente preoccupati.

Confidate in Gesù, mettete tutte le vostre preoccupazioni in Lui, lasciate fare a Lui, Egli aggiusterà tutto. Voi state sempre nella gioia, sempre di animo sereno. Fatevi coraggio, Gesù deve essere tutta la vostra forza, con Gesù i pesi diventeranno leggeri, le fatiche soavi, le spine si convertiranno in dolcezze. S. M. DOMENICA MAZZARELLO

...È PREGATA

Signore, riconosco che tutto da Te viene, tutto è grazia, gratuitamente dato, misterioso, che non posso decifrare, ma che io accetto, secondo le circostanze in cui si concreta tutti i giorni, e te lo offro, e tutte le mattine te lo offro, e cento volte durante il giorno, se Tu hai la bontà di farmelo ricordare, io te lo offro.

...MI IMPEGNA

"Non intendete e non capite?". Così Gesù ammonisce i discepoli chiusi nei loro schemi e non aperti alla novità del Regno. Ma il Signore rivolge questo rimprovero a ciascuno di noi quando, come i discepoli, non riusciamo a comprendere la novità di vita cristiana, quando per mente corta dimentichiamo ciò che Cristo ha fatto e continua a fare per noi. Il Signore parla, ma spesso faticiamo ad accogliere seriamente e serenamente la sua Parola, la leggiamo solo superficialmente, non sappiamo coglierne le sfumature intense che possono spalancare il nostro sguardo interiore. No, Signore, spesso non capiamo cosa perché siamo ancora troppo legati alla terra. Abbi pietà di noi e spiegateci...

...È PREGATA

Fa' digiunare il nostro cuore: *che sappia rinunciare a tutto quello che l'allontana dal tuo amore, Signore, e che si unisca a te più esclusivamente e più sinceramente. Fa' digiunare il nostro orgoglio,* tutte le nostre pretese, le nostre rivendicazioni, rendendoci più umili e infondendo in noi come unica ambizione, quella di servirti. **Fa' digiunare le nostre passioni,** la nostra fame di piacere, la nostra sete di ricchezza, il possesso avido e l'azione violenta; che nostro solo desiderio sia di piacerti in tutto. **Fa' digiunare il nostro io,** troppo centrato su se stesso, egoista indurito, che vuol trarre solo il suo vantaggio: che sappia dimenticare, nascondersi, donarsi. **Fa' digiunare la nostra lingua,** spesso troppo agitata, troppo rapida nelle sue repliche, severa nei giudizi, offensiva o sprezzante: fa' che esprima solo stima e bontà.

...MI IMPEGNA

Il **digiuno** toglie forza alla nostra violenza, ci disarmo, e costituisce un'importante occasione di crescita. Da una parte, ci permette di sperimentare ciò che provano quanti mancano anche dello stretto necessario e conoscono i morsi quotidiani dalla fame; dall'altra, esprime la condizione del nostro spirito, affamato di bontà e assetato della vita di Dio. Il digiuno ci sveglia, ci fa più attenti a Dio e al prossimo, ridesta la volontà di obbedire a Dio che, solo, sazia la nostra fame. **Santo Padre Francesco per La Quaresima 2018**

Ma l'astinenza può anche essere dalla televisione o dal cellulare o dal computer o dal fumo: un gesto che incide, almeno un poco!, sulla carne per ricordarci che siamo fatti anche d'anima... il digiuno è un modo per privarci di qualcosa per concentrare il nostro cuore in Lui: metterci in attesa, in ascolto...

SABATO DOPO LE CENERI, 17 Febbraio 2024

Liturgia della Parola Is 58,9-14; Sal 85; Lc 5,27-32

LA PAROLA DEL SIGNORE

...È ASCOLTATA

In quel tempo, Gesù vide un pubblicano di nome Levi, seduto al banco delle imposte, e gli disse: «Seguimi!». Ed egli, lasciando tutto, si alzò e lo seguì. Poi Levi gli preparò un grande banchetto nella sua casa. C'era una folla numerosa di pubblicani e d'altra gente, che erano con loro a tavola. I farisei e i loro scribi mormoravano e dicevano ai suoi discepoli: «Come mai mangiate e bevete insieme ai pubblicani e ai peccatori?». Gesù rispose loro: «Non sono i sani che hanno bisogno del medico, ma i malati; io non sono venuto a chiamare i giusti, ma i peccatori perché si convertano».

...È PREGATA

Ispira le nostre azioni, o Signore, e accompagnale con il tuo aiuto, perché ogni nostra attività abbia sempre da te il suo inizio e in te il suo compimento.

...MI IMPEGNA

Dal libro del Deuteronomio - Scegli dunque la vita, perché viva tu e la tua discendenza, amando il Signore, tuo Dio, obbedendo alla sua voce e tenendoti unito a lui, poiché è lui la tua vita e la tua longevità.

Salmo 1 - Beato l'uomo che non entra nel consiglio dei malvagi, non resta nella via dei peccatori e non siede in compagnia degli arroganti, ma nella legge del Signore trova la sua gioia, la sua legge medita giorno e notte. È come albero piantato lungo corsi d'acqua, che dà frutto a suo tempo: le sue foglie non appassiscono

VENERDÌ DOPO LE CENERI, 16 Febbraio 2024

Liturgia della Parola Is 58,1-9a; Sal 50; Mt 9,14-15

LA PAROLA DEL SIGNORE

...È ASCOLTATA

In quel tempo, si avvicinarono a Gesù i discepoli di Giovanni e gli dissero: «Perché noi e i farisei digiuniamo molte volte, mentre i tuoi discepoli non digiunano?». E Gesù disse loro: «Possono forse gli invitati a nozze essere in lutto finché lo sposo è con loro? Ma verranno giorni quando lo sposo sarà loro tolto, e allora digiuneranno».

...È MEDITATA

Il digiuno cristiano è un modo attraverso il quale noi ci ricordiamo di almeno tre cose importanti: la prima è “che non di solo pane vive l'uomo”, e cioè che **nessuna cosa materiale può mai veramente soddisfare la fame di amore e di senso che ci portiamo nel cuore**; la seconda cosa è che il Signore ci ha fatti abbastanza **liberi da poter anche non essere succubi dei nostri bisogni**, e ogni tanto dire di no a se stessi ci aiuta a fortificare la nostra libertà; la terza cosa riguarda

proprio il rapporto con Gesù: **digiunare, infatti, è un modo per essere solidali con la Sua passione** che continua a rimanere viva nel dolore e nella passione di ogni uomo e ogni donna di questo tempo e in ogni parte del mondo.

Il nostro vero digiuno non sta nella sola astensione dal cibo; non vi è merito a sottrarre alimento al corpo se il cuore non rinuncia all'ingiustizia e se la lingua non si astiene dalla calunnia. San Leone Magno

MERCOLEDÌ DELLE CENERI, 14 febbraio 2024 digiuno e astinenza

Liturgia della Parola Gl 2,12-18; Sal 50; 2Cor 5,20-6,2; Mt 6,1-6.16-18

LA PAROLA DEL SIGNORE

...È ASCOLTATA

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «State attenti a non praticare la vostra giustizia davanti agli uomini per essere ammirati da loro, altrimenti non c'è ricompensa per voi presso il Padre vostro che è nei cieli. Dunque, quando fai l'elemosina, non suonare la tromba davanti a te, come fanno gli ipòcriti 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 ipòcriti 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 ipòcriti, 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».

...È MEDITATA

Il mercoledì delle ceneri apre il grande tempo della Quaresima. Esso non è un tempo triste ma penitenziale. La differenza è importante perché **la penitenza è purificarci da tutto ciò che impedisce la gioia**. Il nostro cuore a volte è incrostato di tante cose che lo appesantiscono. Cose che facciamo fatica a toglierci di dosso. Cose che non vogliono morire. Si ha allora bisogno di chiamare queste cose per nome e di togliere a esse ogni forma di sostentamento. Solo così, come una cellula tumorale che non ha più possibilità di nutrirsi e quin-

di muore, allo stesso modo ciò che ci impedisce di essere liberi deve morire in noi. Tutto il tempo della Quaresima ci aiuterà ad accendere la luce su molti aspetti che solitamente teniamo occultati dentro di noi. Ma il punto di partenza ce lo suggerisce Gesù nel brano del Vangelo di Matteo di oggi:

“Guardatevi dal praticare le vostre buone opere davanti agli uomini per essere da loro ammirati, altrimenti non avrete ricompensa presso il Padre vostro che è nei cieli”.

La prima cosa da far morire è **l'irrefrenabile desiderio di apparire,**

di essere visti dagli altri, di cercare lo sguardo degli altri. Questa cosa non va intesa in maniera moralistica, bensì in chiave esistenziale. Tutti abbiamo bisogno di uno sguardo di bene addosso per poter vivere. Nessuno di noi può fare a meno di sentirsi guardato e stimato con affetto, ma ciò che ci insegna Gesù è che questo sguardo che umanizza la nostra vita noi ce l'abbiamo addosso sempre, ed è lo sguardo di Dio. Egli infatti ci guarda sempre con tutta la stima e il bene necessari a vivere. È Lui, infatti, che ci ha dato la vita. Ed è Lui, infatti, che ci mantiene vivi. Se lo fa è perché riesce a vedere al di là delle nostre miserie, così come ci ha insegnato Gesù. Egli infatti riu-

...È PREGATA

Pietà di me, o Dio, nel tuo amore; nella tua grande 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 sta sempre dinanzi. Contro di te,

sciva a vedere in ognuno non semplicemente la loro colpa, ma l'uomo o la donna nascosti sotto di essa. La Quaresima è il tempo in cui dobbiamo farci raggiungere da questo sguardo, e sbarazzarci di tutto ciò che lo impedisce.

"Questo è il tempo del ritorno" canta la liturgia all'inizio della quaresima. Le ceneri, imposte oggi sul nostro capo, ricordano la nostra fragilità. Tuttavia, non per rattristarci. Il Signore, infatti, non si vergogna della nostra fragilità. Al contrario la ama e la vuole salvare. Per questo ci chiede oggi di tornare a Lui con tutto il cuore: chi torna troverà un Padre che con amore infinito lo abbraccerà.

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.

...MI IMPEGNA

Profeta Gioele - Così dice il Signore: «Ritornate a me con tutto il cuore, con digiuni, con pianti e lamenti. Laceratevi il cuore e non le vesti, ritornate al Signore, vostro Dio, perché egli è misericordioso e pietoso, lento all'ira, di grande amore, pronto a ravvedersi riguardo al male».

LA PAROLA DEL SIGNORE

...È ASCOLTATA

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «Il Figlio dell'uomo deve soffrire molto, essere rifiutato dagli anziani, dai capi dei sacerdoti e dagli scribi, venire ucciso e risorgere il terzo giorno». Poi, a tutti, diceva: «Se qualcuno vuole venire dietro a me, rinneghi se stesso, prenda la sua croce ogni giorno e mi segua. Chi vuole salvare la propria vita, la perderà, ma chi perderà la propria vita per causa mia, la salverà. Infatti, quale vantaggio ha un uomo che guadagna il mondo intero, ma perde o rovina se stesso?».

...È MEDITATA

Quaresima è un cammino di essenzialità, di riscoperta della propria vocazione, di luce e di verità, quindi, capiamoci bene, cominciate col togliere quella faccia sofferta di chi ha deciso di togliere i cioccolatini e spieghiamoci. Se una rinuncia faremo, se un gesto concreto di solidarietà compieremo è per arrivare a Pasqua vivificati, non mortificati. Gesù chiede di prendere la croce e di seguirlo. E tutti a pensare a quella fatica, a quella disgrazia che devo sopportare, a quella situazione insanabile. Portare la croce è diventato addirittura sinonimo di sopportazione e pazienza. Bello, mistico, utilissimo per predicare i quaresimali. Peccato che Gesù non intendesse questo! Portare la croce, cioè: perdere la faccia. La croce era l'umiliazione più ignominiosa che si potesse anche solo immaginare, sia per i cittadini romani, sia per gli ebrei. Rinnegare se stessi e portare la croce significa: amami fino al punto che non ti importa di perdere

la faccia per me, seguimi fino a scoprire che valgo più di ogni altra cosa. Così Gesù ci invita in Quaresima a riscoprire che egli è tutto, l'assoluto, la pienezza, l'amore, ogni desiderio e ogni anelito colmato. Ci sfida a scoprire che in un mondo in cui tutti parlano di auto-realizzazione l'unica cosa che conta è quella di perdere la propria vita per amore, donarla questa vita, come saprà fare il Maestro Gesù.

Sforziamoci di lasciare quello che abbiamo fatto di noi stessi col peccato e di restare quello che siamo stati fatti attraverso la grazia. Ecco, chi è stato superbo, se convertendosi a Cristo è diventato umile, questo ha lasciato se stesso. Se un lussurioso s'è ridotto alla continenza, questi ha rinnegato se stesso. Se un avaro ha smesso di agognare ricchezze e lui, che rapiva l'altrui, ha imparato a donare il suo, senza dubbio questi ha lasciato se stesso. PAPA GREGORIO MAGNO