

LA QUARESIMA

STRUTTURA DELLA QUARESIMA

- **Il tempo di Quaresima ha lo scopo di preparare la Pasqua** mediante il ricordo del Battesimo e la penitenza.
- **Inizia il Mercoledì delle ceneri e termina il Giovedì santo** con la Messa “in Cena Domini” esclusa.
- Dall’inizio della Quaresima fino alla Veglia pasquale non si canta l’Alleluia
- Durata di quaranta giorni: il carattere originario fu riposto nella penitenza di tutta la comunità e dei singoli, protratta per quaranta giorni. Nella determinazione della durata ebbe grande peso il numero quaranta che ricorre nella Bibbia (i giorni che Gesù passò nel deserto; gli anni trascorsi da Israele nel deserto; i giorni che Mosè passò sul monte Sinai; ...)

ORIGINE E STORIA

- La celebrazione della Pasqua nei primi tre secoli della vita della Chiesa non aveva un periodo di preparazione. La comunità cristiana viveva così intensamente l’impegno cristiano fino alla testimonianza del martirio da non sentire la necessità di un periodo di tempo per rinnovare la conversione già avvenuta col Battesimo
- Nel IV secolo, l’unica settimana di digiuno era quella che precedeva la Pasqua.
- L’uso di iscrivere i peccatori alla penitenza pubblica quaranta giorni prima di Pasqua, determinò la formazione di una “quadregesima” (quaresima) che cadeva nella VI Domenica prima di Pasqua. Dal momento poi che la Domenica non si celebravano riti penitenziali, si fissò questo atto al Mercoledì precedente. Ogni Mercoledì era infatti giorno di digiuno. Così è nato il “Mercoledì delle ceneri”.
- Sintetizzando: **allo sviluppo della Quaresima ha contribuito prima di tutto la pratica del digiuno in preparazione alla Pasqua, poi la disciplina penitenziale, infine la preparazione dei catecumeni che saranno battezzati la notte di Pasqua.**

LE LETTURE DELLA QUARESIMA

- Si possono intravedere tre itinerari:
 - una Quaresima battesimale (anno A)
 - una Quaresima cristocentrica (anno B)
 - una Quaresima penitenziale (anno C)

- Il ciclo A (quello a più forte carattere battesimale) può essere seguito ogni anno secondo le esigenze pastorali di ogni singola comunità.

DIMENSIONE BATTESIMALE - PENITENZIALE

Cristo ci ha radicalmente trasformati, cioè convertiti, inserendoci nel suo Mistero pasquale con il Battesimo.

La Chiesa professa la sua fede in un solo Battesimo, per il perdono dei peccati.

La penitenza, in senso cristiano, è fondata sulla stessa realtà battesimale per il perdono dei peccati ed è poi ripresa e resa segno espressivo per quanti ricadono nel peccato, nel sacramento della **Riconciliazione**.

Questo tempo liturgico non solo prepara i catecumeni al Battesimo, ma è il tempo in cui **la Chiesa e i singoli sono chiamati a vivere maggiormente questo sacramento** mediante una più profonda conversione.

Battesimo e Penitenza sono così i misteri propri della Quaresima.

DIMENSIONE ECCLESIALE

La Quaresima è il tempo della grande convocazione di tutta la Chiesa perché si lasci purificare da Cristo suo sposo.

La penitenza ha sempre come effetto la riconciliazione non solo con Dio, ma anche coi fratelli, che a causa del peccato sempre hanno subito un danno.

La penitenza quaresimale non deve essere soltanto interna ed individuale, ma anche esterna e sociale.

LA SPIRITUALITÀ

La quaresima è il “tempo favorevole” per la riscoperta e l’approfondimento dell’autentico “discepolo di Cristo” (cristiano) ==> conversione.

La spiritualità della Quaresima è caratterizzata da un più attento e prolungato ascolto della Parola di Dio perché è questa Parola che illumina a conoscere i propri peccati. L’esame di coscienza cristiano non è un ripiegamento su se stessi, ma un aprirsi alla Parola della salvezza e un confronto col Vangelo.

LE OPERE DELLA PENITENZA

Le opere della penitenza quaresimale devono essere compiute nella consapevolezza del loro valore di segno sacramentale (cioè di segno efficace).

- **il digiuno:** anche se limitato il Mercoledì delle ceneri e al Venerdì santo e l'astinenza dalle carni il venerdì, devono esprimere l'intimo rapporto che c'è tra questo segno e la conversione interiore. **Sarebbe inutile astenersi dai cibi, se non ci si astenesse dal peccato.** In questo modo il cristiano accetta la faticosa lotta al peccato con la mortificazione per allargare sempre di più all'iniziativa di Dio.
- **la preghiera:** La Quaresima è tempo di più assidua e intensa preghiera, legata molto strettamente alla conversione, **per lasciare sempre più spazio a Dio.**
La preghiera cristiana così intesa non può essere il tentativo di accaparrarsi Dio per averlo garante dei propri progetti, ma è **disponibilità piena alla sua volontà.**
La preghiera va fatta anche comunitariamente per significare che tutta la Chiesa è comunità che prega e perciò penitente.
Infine non va dimenticata la preghiera per ottenere la conversione dei peccatori.
- **la carità:** La Quaresima è tempo di più forte impegno di carità verso i fratelli. **Non c'è vera conversione a Dio senza conversione all'amore fraterno.**

LA PASTORALE

- è il momento per ripensare i nuclei fondamentali della vita cristiana: la conversione a Cristo e il Battesimo per cui siamo inseriti in Cristo.
- **è necessaria una valorizzazione piena della Quaresima liturgica da far celebrare mediante riti e preghiere.** Si deve evitare che la Quaresima sia orientata a una Pasqua fatta solo di una confessione e di una comunione.
- va eliminato tutto ciò che potrebbe distrarre l'attenzione dei fedeli: feste e iniziative non riconducibili allo spirito quaresimale.
- **in questo tempo hanno particolare importanza e rilievo le celebrazioni penitenziali,** senza tralasciare il sacramento della Riconciliazione.
- la pastorale della quaresima è impegnata per iniziative comunitarie che concretizzino nell'attuale contesto sociale le tipiche opere quaresimali. Deve operare perché i cristiani sappiano ritrovare il

senso del digiuno cristiano. **Vanno stimulate le iniziative per la raccolta di aiuti in favore dei fratelli più bisognosi.**

- la pastorale della Quaresima dovrà curare che le verifiche sulla **conversione cristiana** non avvengano **solo a livello individuale, ma anche comunitario.**

Quaresima: è l'ora del risveglio, di Enzo Bianchi

creato da [Webmaster](#) — ultima modifica 24/02/2014 08:35

La quaresima [...] è un tempo “forte”, contrassegnato da un intenso impegno spirituale, per radunare tutte le nostre energie in vista di un mutamento del nostro pensare, parlare e operare...



Si avvicina il tempo della quaresima, tempo dei quaranta giorni precedenti la Pasqua, tempo da viverci come penitenziale, impegnati nel rinnovamento della conversione, tempo che la chiesa vive e celebra dalla metà del IV secolo d.C.

La quaresima – che la chiesa con audacia chiama “sacramento” (“*annua quadragesimalis exercitia sacramenti*”: colletta della I domenica di Quaresima), cioè realtà che si vive per partecipare al mistero – è un tempo “forte”, contrassegnato da un intenso impegno spirituale, per radunare tutte le nostre energie in vista di un mutamento del nostro pensare, parlare e operare, di un ritorno al Signore dal quale ci allontaniamo, cedendo costantemente al male che ci seduce. La prima funzione della quaresima è il risveglio della nostra coscienza: ciascuno di noi è un peccatore, cade ogni giorno in peccato e perciò deve confessarsi creatura fragile, sovente incapace di rispondere al Signore vivendo secondo la sua volontà.

Il cristiano non può sentirsi giusto, non può ritenersi sano, altrimenti si impedisce l’incontro e la comunione con Gesù Cristo il Signore,

venuto per i peccatori e per i malati, non per quanti si reputano non bisognosi di lui (cf. Mc 2,17 e par.). Con l'Apostolo il cristiano dovrebbe dire: "Cristo Gesù è venuto nel mondo per salvare i peccatori, il primo dei quali sono io" (1Tm 1,15). Ecco, riconoscere il proprio peccato è il primo passo per vivere la quaresima, e i padri del deserto a ragione ammonivano: "Chi riconosce il proprio peccato è più grande di chi fa miracoli e risuscita un morto".

Il cammino quaresimale si incomincia con questa consapevolezza, e perciò la chiesa prevede il rito dell'imposizione delle ceneri sul capo, con le parole che ne esprimono il significato: "Sei un uomo che, tratto dalla terra, ritorna alla terra, dunque convertiti e credi alla buona notizia del Vangelo di Cristo!". Così si vive un gesto materiale, una parola assolutamente decisiva per la nostra identità e la nostra chiamata.

Di conseguenza, nei quaranta giorni quaresimali si dovrà intensificare l'ascolto della parola di Dio contenuta nelle sante Scritture e la preghiera; si dovrà imparare a digiunare per affermare che "l'uomo non vive di solo pane" (Dt 8,3; Mt 4,4; Lc 4,4); ci si dovrà esercitare alla prossimità all'altro, a guardare all'altro, a discernere il suo bisogno, a provare sentimenti di com-passione verso di lui e ad aiutarlo con quello che si è, con la propria presenza innanzitutto, e con quello che si ha.

Per la quaresima di quest'anno papa Francesco ha inviato, com'è consuetudine, un messaggio ai cattolici, ispirandosi significativamente a un testo, anzi a un solo versetto densissimo di cristologia della Seconda lettera di Paolo ai Corinzi: "Conoscete la grazia del Signore nostro Gesù Cristo: da ricco che era, si è fatto povero per voi, perché voi diventaste ricchi per mezzo della sua povertà" (2Cor 8,9).

Anche Benedetto XVI nel messaggio quaresimale del 2008 si era lasciato ispirare dallo stesso versetto, che è davvero un'affermazione decisiva perché condensa in sé l'incarnazione del Figlio di Dio, mettendone nel contempo in risalto lo stile. Sì, la fede della chiesa di Corinto, fondata dall'Apostolo da pochissimi anni, confessa che Dio si è fatto uomo in Gesù, confessa che Gesù il Cristo, che era Figlio di Dio, che era Dio, al quale tutto apparteneva – potenza, eternità, ricchezza, gloria –, si è spogliato di tutte queste prerogative e si è dunque fatto uomo tra di noi, uomo fragile, mortale, per essere in mezzo a noi, uno di noi, un figlio di Adamo come noi.

Ecco lo stile del nostro Dio, non di un qualsiasi Dio. Io amo dire che il nostro Dio è un “Dio al contrario” perché si rivela nella debolezza, nella povertà, nell’insuccesso secondo il mondo, nel servire noi anziché chiedere il nostro servizio. Questo è scandaloso, perché noi abbiamo l’immagine – che gli uomini sempre fabbricano e rinnovano – di un Dio potente, che regna, che si impone. Se il nostro Dio è un “Dio al contrario” rispetto alle nostre attese mondane, anche suo Figlio, l’Inviato nel mondo, il Messia, è un “Messia al contrario”.

Non è venuto nello splendore, nella gloria, nella straordinarietà di teofanie che abbagliano, ma nella povertà, nascendo non a caso in una stalla, come uno che non ha trovato un luogo in cui venire al mondo neppure in un caravanserraglio (cf. Lc 2,7).

Questo, lo sappiamo, è “lo scandalo della croce” (Gal 5,11), è ciò che lo stesso Paolo confessa nella Lettera ai Filippesi, in quell’inno che contiene il medesimo movimento: dal cielo alla terra, dalla condizione di Dio a quella mortale, da Signore a schiavo, da Onnipotente a crocifisso in una morte ignominiosa, “obbediente fino alla morte, e alla morte di croce” (cf. Fil 2,6-8). Citando il concilio, papa Francesco ricorda: “Dio in Gesù ha lavorato con mani d’uomo, ha pensato con intelligenza d’uomo, ha agito con volontà d’uomo, ha amato con cuore d’uomo” (*Gaudium et spes* 22).

È in questa povertà che Gesù, il Figlio di Dio, ha voluto stare con noi, essere l’Emanuele, il Dio-con-noi (cf. Is 7,14; Mt 1,23). Questa sua povertà, che era *kénosis*, svuotamento, abbassamento, ha permesso a Gesù la prossimità a noi, il condividere la nostra condizione, e dunque gli ha permesso di amare nell’empatia e nella simpatia per noi. E così ci ha insegnato la via della fiducia, del servizio, dell’“amore fino alla fine” (cf. Gv 13,1), della compassione e del perdono. Quella povertà che il Messia ha assunto è diventata per noi una via di ricchezza, certo non mondana, ma una ricchezza di comunione con Dio stesso e con tutti gli uomini.

In questo messaggio, dunque, papa Francesco non fa soltanto un’esortazione morale ai cristiani, ma ricorda innanzitutto la fonte di ogni azione cristiana: la fede. Dalla fede, infatti, scaturisce l’autentica carità; è conoscendo veramente Gesù Cristo che noi possediamo la vita per sempre (cf. Gv 17,3); è conformandoci a lui nella nostra vita, è vivendo come lui ha vissuto e con il suo stile che possiamo seguirlo e partecipare al suo Regno. Questo riguarda ciascuno di noi e riguarda

la chiesa tutta. Sempre nel concilio Vaticano II si legge un passo purtroppo poco ricordato, ma profondamente ispirato alla lettura dell'incarnazione fatta da Paolo: "Come Cristo ha realizzato la sua opera di redenzione nella povertà e nelle persecuzioni, così pure la chiesa è chiamata a percorrere la stessa via per comunicare agli uomini i frutti della salvezza, ... e benché per eseguire la sua missione abbia bisogno di mezzi umani, la chiesa non è fatta per cercare la gloria sulla terra" (*Lumen gentium* 8).

Dopo la confessione della fede, ossia il fondamento teologico, papa Francesco richiama brevemente la necessaria testimonianza dei cristiani. Come Dio ha voluto salvare gli uomini con la povertà, così la chiesa e ogni cristiano devono percorrere la stessa via, perché la "ricchezza di Dio" può essere accolta e operare là dove c'è la povertà umana.

E dove c'è la povertà umana – lo constatiamo ogni giorno a partire dalla conoscenza di noi stessi – là c'è anche la miseria. La povertà è la nostra condizione umana fragile e la miseria si insinua in essa minacciando fortemente l'*humanitas*, il nostro cammino di umanizzazione. La povertà è la condizione in cui è possibile conoscere la beatitudine ("Beati voi poveri": Lc 5,20); la miseria è il degrado della povertà, è l'alienazione, l'oppressione e la schiavitù che in essa si può insinuare, contraddicendo la dignità e la vocazione dell'uomo.

Il nostro Dio, rivelatosi ai figli di Israele con la loro liberazione dalla schiavitù d'Egitto, è un Dio che "ascoltò il loro lamento, si ricordò della sua alleanza ..., guardò la loro condizione e se ne diede pensiero" (Es 2,24-25). Così si è rivelato Dio e così noi dobbiamo fare. Innanzitutto "ascoltare" l'altro, gli altri: ascoltarli nel loro essere uomini e donne, fratelli e sorelle in umanità. È decisivo l'ascolto dell'altro, prima di ogni nostra scelta o comprensione di lui: là dove c'è un uomo, una donna, io devo mettermi in ascolto.

Dopo l'ascolto dell'altro il cristiano "ricorda" che anche lui è stato ascoltato da Dio, anzi che Dio lo ha preceduto in ogni sua ricerca di comunione, e dunque deve riconoscere la paternità di Dio che fonda nella fede la fraternità e la sororità. Ecco allora il "guardare", che non significa solo vedere, ma avvicinarsi e guardare l'altro negli occhi, volto contro volto, negando ogni lontananza. Soprattutto oggi, immersi come siamo nella comunicazione in tempo reale, ma senza incontrare nella realtà l'altro, dobbiamo vigilare che la prossimità sia

sempre esercitata come un passo che decidiamo per rendere l'altro prossimo (cf. Lc 10,36). E infine, quando sappiamo guardare l'altro e discernere il suo bisogno, la sua sofferenza sempre diversa, quando riconosciamo la sua singolarità nel patire, allora "ci diamo pensiero", ci prendiamo cura di lui, come fa il nostro Dio!

Così facendo, scopriremo la miseria materiale, il bisogno di cibo, vestito e casa, presente nell'altro; scopriremo la miseria morale, l'alienazione al vizio, la degradazione delle persone in cammini di schiavitù, che spingono uomini e donne sulla via della morte, vittime della storia e dell'egoismo umano; scopriremo anche la miseria spirituale di chi è alienato agli idoli, non conosce una vita interiore, non dà senso alla propria vita. Il papa ci invita dunque alla *diakonía*, parola del Nuovo Testamento che indica il servizio agli altri. Se il Figlio di Dio si è fatto povero per stare in mezzo a noi, per essere come noi, si è fatto anche "servo" per servirci, per piegarsi davanti a noi, per lavarci i piedi (cf. Gv 13,1-15): "io sto in mezzo a voi come colui che serve" (Lc 22,27), ha detto Gesù.

Questo il denso messaggio delle parole di papa Francesco, che così conclude, citando ancora una volta Paolo: "Sì, noi siamo come afflitti, ma sempre lieti; come poveri, ma capaci di arricchire molti; come gente che non possiede nulla e invece possediamo tutto" (2Cor 6,10). Se davvero tutti i cristiani cattolici, sulla traccia fornita da papa Francesco, tentassero con risolutezza di vivere questa quaresima, allora la riforma della chiesa che tanti aspettano e chiedono a Francesco potrebbe muovere i primi passi. Ma si smetta di chiedere al papa di operare lui ciò che riguarda tutti noi e che dovrebbe farci mutare qualcosa della nostra vita cristiana: dovrebbe farci operare la conversione, nulla di più, nulla di meno.

Fonte: "Avvenire", 23 febbraio 2014

Quaresima: un tempo per leggere e leggersi

**di Enzo Bianchi, Priore di Bose, Tratto da: Dare senso al tempo,
Ed. Qiqajon – 2003**

Quando la quaresima era sentita e osservata (magari con spirito legalistico, ma osservata) dai cristiani come un tempo contrassegnato da rinunce e pratiche penitenziali, vi era un'espressione gergale per

indicare qualcosa di difficile e noioso: “lungo come la quaresima!”.

Oggi più nessuno ricorre a questa esclamazione, semplicemente perché la quaresima non è più vissuta “a caro prezzo” come richiederebbe un tempo che vuole essere un tempo “forte”, un tempo “altro” rispetto al quotidiano, un tempo vissuto simultaneamente e insieme dai cristiani come tensione, sforzo, anelito di conversione e ritorno a Dio. Oggi abbiamo consapevolezza che un tempo analogo lo vivono i musulmani nel digiuno dall’alba al tramonto per tutto il mese di ramadan, lo vivono gli ebrei in occasione dello Yom Kippur, continuano a viverlo i cristiani di tradizione ortodossa e orientale, ma noi cristiani d’occidente non comprendiamo la specificità cristiana di questo tempo. Eppure nella liturgia della chiesa si continua ad accennare “al digiuno, alle pratiche penitenziali, all’astinenza”, manifestando così una schizofrenia tra ciò che si prega e ciò che si vive.

In verità è tempo che i cristiani, se veramente vogliono essere credenti maturi, riprendano anche una pratica profetica della quaresima, perché anche in questo sta la “differenza cristiana” che attraverso il comportamento appare visibile, capace di narrare la speranza che abita il cuore dei credenti.

Non si tratta di tornare a vivere in modo legalistico e meritorio delle “osservanze”, ma di praticare, di mettere in atto alcune opzioni che, proprio in quanto sono d’aiuto alla vita cristiana, sono anche una prassi in vista di una maggior qualità di vita umana e di convivenza sociale.

Itinerario per la quaresima,: il leggere, il silenzio, il digiuno, l’astinenza, la lotta spirituale, la condivisione.

Iniziamo con il leggere

Nella sua Regola, san Benedetto prevede che ogni monaco all’inizio del tempo di quaresima riceva un libro dalla biblioteca e lo “legga di seguito e interamente”, ogni giorno, al mattino presto (RB 48,14-15). Disposizione fissata in un’epoca — il V secolo — in cui i libri erano rari eppure...

Recentemente anche i vescovi francesi hanno indirizzato ai cristiani una sapiente lettera proprio sull’atto del leggere: si tratta infatti di una

pratica importante nella vita cristiana, non tanto di un'operazione intellettuale, ma piuttosto di uno strumento per approfondire la fede, per accogliere i doni di una tradizione ricca di conoscenza, per vincere la paura di pensare, per aprire il cuore alla novità e a ciò che è stato cercato dall'altro. Per un cristiano — consapevole che la parola di Dio è contenuta nei libri per eccellenza, la Bibbia — l'operazione del leggere diventa necessaria quasi quanto l'ascoltare: la Bibbia è sacramento della Parola.

Sì, proprio perché oggi si legge poco, perché anche i cristiani leggono poco, il tempo quaresimale può essere l'occasione per dedicarsi a questo esercizio. Sono molti i libri che forniscono cibo solido per la vita cristiana, libri che sanno dare la gioia, il piacere di scoprire aspetti inesplorati dei tesori del mistero cristiano.

La lettura, infatti, è sempre l'incontro di due parole: la parola fissata nella scrittura e la parola interiore del lettore. In questo senso Jean-Louis Chrétien osserva che “il corpo del lettore si fa icona di interiorità, garanzia sensibile di raccoglimento”, e Wallace Stevens arriva ad affermare che “il lettore diventa il libro e il libro legge se stesso attraverso chi si china su di esso”.

Un incontro, dunque, che tende e conduce a una conoscenza sempre più profonda: solo chi conosce di più, ama anche di più e questo vale anche nella nostra relazione con il Signore. Se un cristiano decide di dedicare del tempo alla lettura mostra innanzitutto lo sforzo di organizzare, di dominare il tempo della propria giornata: già questo lottare contro il tempo, come avviene anche per fare spazio alla preghiera, è un atteggiamento anti-idolatrato. L'idolo del tempo aliena il cristiano, ma questi ordina, domina, riscatta il tempo e, quindi, lo santifica, introducendo

un'operazione “altra” nella successione delle ore e predisponendosi a pensare, a lasciarsi interrogare e a cercare risposte e scoperte feconde.

Sarà un arricchimento del modo personale di porsi di fronte a Dio e al mondo, sarà un insegnamento di altre prospettive da cui osservare ciò che accade attorno, sarà un confronto fecondo tra la Parola, vera luce dell'intelligenza, e le parole lette: sant'Agostino pensava che “il leggere è dialogare con gli assenti” e questo accade anche nella lectio divina, dove l'Assente è invisibile ma presente e vivente più che mai.

Certo, al cuore della vita cristiana ci dev'essere la lettura della parola di Dio, quella lectio divina che permette di assaporare il vino delle Sante Scritture; ma la sapienza di Dio è presente anche in tanti libri che l'incontro tra la Parola stessa e chi l'ha letta prima di noi ha ispirato. Leggere un libro significa compiere un'operazione tesa a leggere il mondo e la storia e accettare che questo anelito ha già abitato poeti, letterati, profeti, musicisti, uomini e donne diversi che hanno diversamente vissuto e diversamente scritto. Così annotava Italo Calvino: "Leggere vuol dire spogliarsi di intenzione e di ogni partito preso per essere pronti a cogliere una voce che si fa sentire quando meno ci si aspetta, una voce che viene non si sa da dove, da qualche parte al di là del libro, al di là dell'autore, al di là delle convenzioni della scrittura. Dal non detto, da quello che il mondo non ha ancora detto di sé e non ha ancora le parole per dire". Sì, se quaresima è tempo di rinnovamento, deve essere un tempo per scrutare questo non detto, un tempo per pensare: forse è per questo che già nel V secolo si tramandava la lettura come un'azione quaresimale.

Un tempo per custodire il silenzio

La tradizione spirituale cristiana ha sempre letto il tempo della quaresima attraverso la metafora del deserto: è un tempo "altro" perché contrassegnato dalla prassi dello "stare in disparte", della solitudine e del silenzio, in vista soprattutto dell'ascolto del Signore e del discernimento della sua volontà.

Questo far tacere parole e presenze attorno a sé ha la funzione di disciplinare il rapporto tra la Parola di Dio e le parole: il silenzio diventa occasione e strumento per dare priorità alla Parola, per conferirle una centralità rispetto all'intera giornata in modo che sia veramente ascoltata, accolta, meditata, custodita e, quindi, realizzata con intelligenza. Vano si rivela l'ascolto della Parola se non è accompagnato da quel silenzio che fa tacere le altre voci e sa subordinarle alla Parola.

Il silenzio, inoltre, è necessario per far nascere una parola umana autorevole, comunicativa, penetrante, ricca di sapienza e di capacità di comunione: quante volte, invece, ci pare di ascoltare parole "vane" perché non originate dal silenzio, parole vuote di senso che altro non sono che rumore, affiorare vocante dei peggiori sentimenti che ci abitano. "La bocca — ci dice il vangelo — parla dalla pienezza del

cuore” e solo il silenzio interiore può far tacere pensieri, immagini, giudizi, mormorazioni, malvagità che nascono nel cuore umano (cf. Mc 7,21). Così, secondo san Basilio, solo “l’uomo capace di silenzio è fonte di grazia per chi ascolta e sa donare agli altri parole di pace e di consolazione”.

La spiritualità cristiana ha sempre prestato molta attenzione al silenzio, esperienza vissuta soprattutto dai monaci che sono giunti perfino a progettare e realizzare una architettura del silenzio: non è un caso che i monasteri abbiano attratto sempre uomini e donne di ogni condizione offrendo loro come dono primario spazi di silenzio in vista di una comunicazione autentica con Dio e con gli altri, di una libertà spirituale affinata.

Ma oggi è diventato così difficile volere il silenzio, crearlo, viverlo... Il silenzio è il grande assente dalla nostra società, dalle nostre città, dalle nostre case, dai nostri corpi, insomma, dalla nostra vita. La modernità ha significato anche trionfo del rumore, ci ha imposto una perdurante condizione di non silenzio, di non pausa a tutti i livelli e in ogni circostanza della nostra esistenza. Gli effetti di questa dominante del rumore assordante si riflettono sulle persone, sempre meno capaci di “vivere consapevolmente il tempo”, sempre meno disposte ad acquisire una vita interiore profonda e ad esercitare la comunicazione attraverso tutti i sensi, anche quelli spirituali. Si teme il silenzio come se fosse un abisso vuoto, da riempire a ogni costo con un rumore qualsiasi, mentre in realtà è ciò che permette di ascoltare “bene” la vita.

Nel contempo si percepisce che il silenzio è anche un’esigenza antropologica e ci si comincia a interrogare sul senso di molti comportamenti assunti negli ultimi decenni: l’invasione dell’informazione, la sua rapidità di diffusione che soffoca la persona e le impedisce una ricezione e una riflessione duratura; lo strapotere efficace dei mass media che dettano idee e convinzioni prefabbricate, che suscitano bisogni e sanciscono il primato della finzione sulla realtà; l’uso così stoltamente diffuso della cosiddetta “musica di sottofondo” che abitua a un ascolto disattento e casuale...

Perché non reagire a queste dominanti che allentano e imbarbariscono le nostre facoltà interiori, sempre meno capaci di comunicare con gli altri e di vivere con se stessi? Ormai viviamo più sovente “fuori” di noi stessi che interiormente. Perché non ci ribelliamo alla condizione

di spettatori-ascoltatori forzati di conversazioni “cellulari” che rompono il silenzio e si impongono prepotentemente a tutti e ovunque, dai treni ai locali pubblici, dalle sale di riunione alle aule scolastiche, dai rifugi di montagna alle spiagge?

La quaresima può fornirci l’occasione per un “digiuno” dalle parole e dai suoni, per una ricerca e una pratica di tempi di silenzio durante il giorno e di vigilanza sulle parole affinché non siano mai violente né vane. Benedetto nella sua Regola invita il monaco durante la quaresima a restringere la propria loquacità nella libertà e nella gioia dello Spirito santo. Sì, ogni cristiano, per vivere una vita più buona, più bella, una vita contrassegnata dalla beatitudine deve esercitarsi a imparare il silenzio, a custodire il silenzio, altrimenti finirà per perdere il contatto con la propria realtà autentica: non si apparterrà più, non ascolterà più il proprio mondo interiore e non sarà più in grado di ascoltare Dio.

Se Dio, secondo i profeti, chiama la sua sposa al deserto per parlarle al cuore, è perché nel deserto regna il silenzio ed è possibile cogliere la presenza di Dio nella “voce di un silenzio sottile” (1Re 19,12). Sì, si può e si deve ascoltare il silenzio della terra, dell’aria immobile, delle pietre, delle piante e dei corpi; allora si scopre in essi un linguaggio fatto non da suoni né da parole, eppure eloquente: un altro linguaggio, un’altra musica! E così in noi: Pietro, nella sua Prima lettera, ci ricorda che esiste in noi “un uomo nascosto nel cuore” (1Pt 3,4): se questi viene misconosciuto, come potrebbe farsi sentire a lui il Dio nascosto? Sì, il silenzio che noi temiamo e rimuoviamo, come la morte, è in realtà esempio di ospitalità dell’altro in sé, è apertura all’ascolto: per un cristiano è accoglienza e ascolto di Dio e del fratello creato a sua immagine.

Un tempo per amare il digiuno

Non si può vivere la quaresima senza vivere il digiuno. Anzi, la quaresima — come testimoniano ancora i testi liturgici che i cristiani continuano a pregare in questi quaranta giorni — è il tempo del digiuno per eccellenza.

Ma sappiamo tutti che, purtroppo, il digiuno ha perso significato per i cristiani d’occidente — a differenza di quanto avviene ancora oggi per le chiese ortodosse e orientali — e che ormai quasi nessuno crede che il rapporto con il cibo sia un luogo di esperienza spirituale. Il digiuno,

dunque, appare come un'osservanza dei tempi passati, quando l'ascesi era ritenuta necessaria per andare in Paradiso e quando, paradossalmente, la fame era esperienza possibile per la maggioranza della gente.

Tuttavia, ed è un altro paradosso, oggi il digiuno è sovente al centro dell'attenzione e si tenta di praticarlo per ragioni dietetiche, per motivi estetici o sportivi. Qualche volta poi appare come mezzo di lotta e di protesta, con il nome più politico di "sciopero della fame": digiuno ostentato che deve "apparire", essere assolutamente notato e messo in risalto dai mass media, pena il fallimento dello scopo prefissato; una forma di digiuno, questa, che è l'esatto contrario del digiuno cristiano che, secondo il comando di Gesù, dovrebbe avvenire nel segreto (cf. Mt 6,16), senza che nessuno se ne accorga.

La mia generazione — che ha ancora praticato il digiuno dalla mezzanotte prima della celebrazione eucaristica, il digiuno alla vigilia delle feste e quello, seppur già attenuato, della quaresima — si è adattata in modo acritico e senza resistenza a questa perdita di uno strumento assolutamente necessario per una vita cristiana matura. E' troppo tardi oggi per riprendere questa prassi così profetica, così capace di resistenza nei confronti del consumismo e dell'egoismo?

Convinti che il luogo imprescindibile di decisioni e atteggiamenti rimane la coscienza, il cuore del cristiano, crediamo allora necessario riproporre il digiuno.

Conosciamo bene questa atmosfera regnante in occidente, dove risuonano messaggi ossessivi che chiedono "di tutto, di più e subito", dove i modelli sono tesi a quella voracità che chiamiamo consumismo e dove regnano "novelli dèi e signori" che impongono comportamenti filautistici e narcisisti, maschere di un egoismo che non riconosce l'altro né, tantomeno, tra gli altri, gli ultimi e i bisognosi.

Diciamo la verità: quelle rare volte che oggi si chiede il digiuno ai cristiani lo si fa nella forma, minacciata di ipocrisia, di una cena sacrificata a favore degli affamati, oppure come impegno per la pace. Troppo poco!...

Perché, dunque, il digiuno cristiano? Va detto che occorre praticarlo per capirlo e coglierne le motivazioni profonde.

Innanzitutto, digiunare significa imprimere una disciplina all'oralità. I monaci, in particolare, hanno avuto la consapevolezza che il cibo trascina con sé una dimensione affettiva straordinariamente potente: anoressia e bulimia sono gli indici di turbamenti affettivi che si ripercuotono nell'alimentazione. Ecco perché il comportamento alimentare nell'uomo riceve un "surplus" di senso: non dipende solo da bisogni fisiologici, ma appartiene al registro dell'affettività e del desiderio. L'oralità, allora, richiede una disciplina per passare dal bisogno al desiderio, dal consumo all'atteggiamento eucaristico del ringraziamento, dalla necessità individuale alla comunione... Ecco la ragione del digiuno prima dell'eucaristia: non una mortificazione per essere degni, non una penitenza meritoria, ma una dialettica digiuno-eucaristia, una disciplina del desiderio per discernere ciò che è veramente necessario per vivere, oltre il pane. Con il digiuno si tratta di dominare il vettore del consumo per promuovere il vettore della comunione.

Ma il digiuno è necessario anche per conoscere da cosa siamo abitati: chi prova a digiunare sa che, a partire dal secondo o terzo giorno, vede sorgere in lui collera, cattivo umore, bisogni prepotenti... Tutte occasioni per porsi domande essenziali: Chi sono io, in realtà? Quali sono i miei desideri più profondi? Da cosa sono interiormente toccato? Quando sono insoddisfatto e quando, invece, nella pace? Sì, il digiuno aiuta a scavare in profondità, a conoscersi nella propria intimità, nel segreto dove Dio vede e dove è trovato (cf. Mt 6,6).

Certo, il digiuno sarà anche opera di penitenza, pratica di solidarietà e di condivisione, ma sarà soprattutto questo provare se stessi nel rapporto con il cibo per discernere la nostra vera fame e il nostro autentico rapportarci a Dio e ai fratelli... che oltre al pane abbiamo bisogno della sua Parola (cf. Mt 4,4). Il digiuno rimane uno strumento privilegiato della vita spirituale.

Un tempo per astenersi e discernere l'essenziale

Strettamente legata al digiuno è la pratica dell'"astinenza", cioè della privazione di qualcosa. Oggi, di fronte alle parole "privazione", "rinuncia", anche i cristiani avvertono subito un sentimento di rivolta. Perché mai

astenersi? Perché rinunciare? Al massimo, qualora vi acconsentano, i cristiani cercano risposte e motivazioni nell'ambito della carità e della

solidarietà: rinuncia a vantaggio dei poveri, in vista di una maggiore e più equa condivisione dei beni. Ragioni assolutamente valide, ma non sufficienti a dare un fondamento esistenziale e spirituale all'astinenza.

In verità ogni essere umano ha bisogno di atti di astensione, a volte radicale e perenne, altre volte parziale e temporanea, perché non si può fare esperienza di tutto, senza porsi dei limiti: il scegliere — quindi l'escludere qualcosa — e l'assumersi la responsabilità della scelta così come il riconoscere i propri limiti sono condizioni indispensabili per la maturazione umana, per il superamento della fase infantile e adolescenziale della propria vita. Diversamente si imboccano strade mortifere, cammini di dissoluzione e di violenza.

Nella tradizione ebraico-cristiana c'è sempre stata attenzione all'astinenza dal cibo, sotto forma di rinuncia ad alcuni alimenti, in particolare le carni: di ogni tipo in determinati periodi, oppure quelle di animali "impuri" o "sacrificati agli idoli" o ancora quelli uccisi senza versarne il sangue o cotti nel latte della madre: tutti rimandi al legame profondo tra carne e vita. Ancora oggi le chiese ortodosse conservano una legislazione molto precisa riguardo all'astinenza da alcuni alimenti e i fedeli vi si attengono con estrema serietà, mentre la chiesa cattolica propone l'astinenza dalla carne solo nei venerdì di quaresima, permettendo la sostituzione di questa pratica con altre opere nei venerdì del resto dell'anno. Resta però difficile da comprendere perché mai astenersi dalle carni e poter invece mangiare il pesce, che oggi è cibo più ricercato della carne, sovente ben più costoso e, per molti, ormai più consueto della carne stessa. A nostro avviso non c'è stata sufficiente riflessione nel rinnovare la legislazione sull'astinenza, con un risultato veramente penoso a livello di linguaggio espressivo e un'incidenza risibile nella vita interiore del singolo credente.

Eppure, secoli di tradizione spirituale cristiana avevano conservato queste pratiche dell'astinenza come un memoriale necessario: per vivere occorre sì mangiare, ma occorre anche cessare di mangiare e darsi un limite. Occorre cioè cessare di mangiare tutto e così non dimenticare che per poter mangiare carne occorre esercitare una violenza e uccidere l'animale. Infatti, l'alleanza stipulata da Dio con "ogni carne" è latrice di una dimensione antropologica che emerge nell'astinenza dalle carni: l'uomo deve porsi un limite nella violenza che porta a "mangiare" l'altro e così ricordarsi l'esigenza di essere

“differente” nella relazione con l’altro. Sovente oggi denunciato l’atteggiamento possessivo e aggressivo dell’uomo verso la natura, la terra, il creato, ma poi non siamo capaci di interrompere la nostra relazione di violenza e di uccisione verso gli animali, che pure sono co-creature con noi, coinquilini cui è affidato lo stesso spazio terrestre. Ebrei o cristiani, non possiamo dimenticare che, nel piano creazionale, all’uomo è stato dato come cibo “tutto ciò che sulla terra produce erba, frutto, seme” (cf. Gen 1,29-30) e che nella storia umana il mangiare la carne degli animali è solo una concessione successiva (cf. Gen 9,1-3).

Quindi non nutrirsi di animali (e non solo la cosiddetta “carne”, ma anche i pesci!) è possibile e farlo per determinati periodi di tempo — come chiedeva l’antica disciplina della chiesa — significa esercitarsi a rinunciare all’avidità aggressiva verso la “vita”, significa praticare un’astinenza che insegna a ripensare la vita come dono e la vita dell’animale come bene non disponibile in maniera illimitata in quanto vita che comunque appartiene a Dio e non all’uomo. Per i cristiani tutti i cibi sono “buoni” e nessuno è proibito come impuro: non c’è nessuna prescrizione a essere vegetariani; ma per il dominio di sé, per la disciplina delle proprie pulsioni e dei propri bisogni, per una più grande libertà intelligente e armoniosa con tutte le creature, l’astinenza dai cibi animali in alcuni giorni è possibile, necessaria e utile alla stessa vita spirituale.

E’ bene non dimenticare che per essere cristiani, donne e uomini “eucaristici”, cioè che “mangiano la carne del Signore”, occorre saper discernere di cosa ci si nutre e mangiare con “rendimento di grazie” e non con un’aggressività che è violenza.

Ma Antico e Nuovo Testamento ci parlano anche di un’altra forma di astinenza temporanea: quella sessuale nello spazio della nuzialità. E’ un aspetto che un tempo la chiesa non trascurava di sottolineare. Ma oggi, quanti sono i giovani che sanno che uno dei precetti della chiesa prescrive di non celebrare le nozze nei tempi proibiti? Oggi ci si sposa tranquillamente e anche solennemente nel tempo quaresimale, ignorando il senso profondo che questa disposizione veicolava.

Infatti gli atti sessuali vissuti da un uomo e una donna legati nell’alleanza matrimoniale, in una storia d’amore, sono santi e benedetti da Dio: l’unione sessuale, come ha ricordato anche Giovanni Paolo II, è “liturgia dei corpi” davanti a Dio e invocazione della sua

benedizione che sempre è portatrice di vita in abbondanza. Non si pensi, quindi, che la chiesa abbia una visione cinica o angosciata della sessualità. Tuttavia, già l'Antico Testamento e poi l'apostolo Paolo (cf. 1Cor 7,5) forniscono consigli per la pratica di un'astinenza sessuale temporanea.

E' un prendere le distanze da un'azione che potrebbe diventare banale, meccanica, scontata, non più rispondente a un desiderio ordinato, raffinato; è un imparare ad attendere che l'incontro avvenga come un'opera d'arte; è un donarsi nel rispetto del proprio e dell'altrui corpo; è un convergere insieme degli amanti verso una tensione che proclama il primato di Dio anche sull'amore umano, anzi, nell'amore umano. Astinenza sessuale "sinfonica", assunta di comune accordo in vista del discernimento dei desideri, dell'assiduità con il Signore, della preghiera e del guardare insieme "all'amore di Dio che vale più della vita"!