

Testi per la meditazione e la preghiera all'inizio della Quaresima Per giovani e adulti

1. MESSAGGIO DEL SANTO PADRE FRANCESCO PER LA QUARESIMA 2020

«Vi supplichiamo in nome di Cristo: lasciatevi riconciliare con Dio» (2Cor 5,20)

Cari fratelli e sorelle!

Anche quest'anno il Signore ci concede un tempo propizio per prepararci a celebrare con cuore rinnovato il grande Mistero della morte e risurrezione di Gesù, cardine della vita cristiana personale e comunitaria. A questo Mistero dobbiamo ritornare continuamente, con la mente e con il cuore. Infatti, esso non cessa di crescere in noi nella misura in cui ci lasciamo coinvolgere dal suo dinamismo spirituale e aderiamo ad esso con risposta libera e generosa.

1. *Il Mistero pasquale, fondamento della conversione*

La gioia del cristiano scaturisce dall'ascolto e dall'accoglienza della Buona Notizia della morte e risurrezione di Gesù: il *kerygma*. Esso riassume il Mistero di un amore «così reale, così vero, così concreto, che ci offre una relazione piena di dialogo sincero e fecondo» (Esort. ap. *Christus vivit*, 117). Chi crede in questo annuncio respinge la menzogna secondo cui la nostra vita sarebbe originata da noi stessi, mentre in realtà essa nasce dall'amore di Dio Padre, dalla sua volontà di dare la vita in abbondanza (cfr *Gv* 10,10). Se invece si presta ascolto alla voce suadente del "padre della menzogna" (cfr *Gv* 8,45) si rischia di sprofondare nel baratro del nonsense, sperimentando l'inferno già qui sulla terra, come testimoniano purtroppo molti eventi drammatici dell'esperienza umana personale e collettiva.

In questa Quaresima 2020 vorrei perciò estendere ad ogni cristiano quanto già ho scritto ai giovani nell'Esortazione apostolica *Christus vivit*: «Guarda le braccia aperte di Cristo crocifisso, lasciati salvare sempre nuovamente. E quando ti avvicini per confessare i tuoi peccati, credi fermamente nella sua misericordia che ti libera dalla colpa. Contempla il suo sangue versato con tanto affetto e lasciati purificare da esso. Così potrai rinascere sempre di nuovo» (n. 123). La Pasqua di Gesù non è un avvenimento del passato: per la potenza dello Spirito Santo è sempre attuale e ci permette di guardare e toccare con fede la carne di Cristo in tanti sofferenti.

2. *Urgenza della conversione*

È salutare contemplare più a fondo il Mistero pasquale, grazie al quale ci è stata donata la misericordia di Dio. L'esperienza della misericordia, infatti, è possibile solo in un "faccia a faccia" col Signore crocifisso e risorto «che mi ha amato e ha consegnato se stesso per me» (*Gal* 2,20). Un dialogo cuore a cuore, da amico ad amico. Ecco perché la preghiera è tanto importante nel tempo quaresimale. Prima che essere un dovere, essa esprime l'esigenza di corrispondere all'amore di Dio, che sempre ci precede e ci sostiene. Il cristiano, infatti, prega nella consapevolezza di essere indegnamente amato. La preghiera potrà assumere forme diverse, ma ciò che veramente conta agli occhi di Dio è che essa scavi dentro di noi, arrivando a scalfire la durezza del nostro cuore, per convertirlo sempre più a Lui e alla sua volontà.

In questo tempo favorevole, lasciamoci perciò condurre come Israele nel deserto (cfr *Os 2,16*), così da poter finalmente ascoltare la voce del nostro Sposo, lasciandola risuonare in noi con maggiore profondità e disponibilità. Quanto più ci lasceremo coinvolgere dalla sua Parola, tanto più riusciremo a sperimentare la sua misericordia gratuita per noi. Non lasciamo perciò passare invano questo tempo di grazia, nella presuntuosa illusione di essere noi i padroni dei tempi e dei modi della nostra conversione a Lui.

3. *L'appassionata volontà di Dio di dialogare con i suoi figli*

Il fatto che il Signore ci offra ancora una volta un tempo favorevole alla nostra conversione non dobbiamo mai darlo per scontato. Questa nuova opportunità dovrebbe suscitare in noi un senso di riconoscenza e scuoterci dal nostro torpore. Malgrado la presenza, talvolta anche drammatica, del male nella nostra vita, come in quella della Chiesa e del mondo, questo spazio offerto al cambiamento di rotta esprime la tenace volontà di Dio di non interrompere il dialogo di salvezza con noi. In Gesù crocifisso, che «Dio fece peccato in nostro favore» (*2Cor 5,21*), questa volontà è arrivata al punto di far ricadere sul suo Figlio tutti i nostri peccati, fino a "mettere Dio contro Dio", come disse Papa Benedetto XVI (cfr Enc. *Deus caritas est*, 12). Dio infatti ama anche i suoi nemici (cfr *Mt 5,43-48*).

Il dialogo che Dio vuole stabilire con ogni uomo, mediante il Mistero pasquale del suo Figlio, non è come quello attribuito agli abitanti di Atene, i quali «non avevano passatempo più gradito che parlare o ascoltare le ultime novità» (*At 17,21*). Questo tipo di chiacchiericcio, dettato da vuota e superficiale curiosità, caratterizza la mondanità di tutti i tempi, e ai nostri giorni può insinuarsi anche in un uso fuorviante dei mezzi di comunicazione.

4. *Una ricchezza da condividere, non da accumulare solo per sé*

Mettere il Mistero pasquale al centro della vita significa sentire compassione per le piaghe di Cristo crocifisso presenti nelle tante vittime innocenti delle guerre, dei soprusi contro la vita, dal nascituro fino all'anziano, delle molteplici forme di violenza, dei disastri ambientali, dell'iniqua distribuzione dei beni della terra, del traffico di esseri umani in tutte le sue forme e della sete sfrenata di guadagno, che è una forma di idolatria.

Anche oggi è importante richiamare gli uomini e le donne di buona volontà alla condivisione dei propri beni con i più bisognosi attraverso l'elemosina, come forma di partecipazione personale all'edificazione di un mondo più equo. La condivisione nella carità rende l'uomo più umano; l'accumulare rischia di abbruttirlo, chiudendolo nel proprio egoismo. Possiamo e dobbiamo spingerci anche oltre, considerando le dimensioni strutturali dell'economia. Per questo motivo, nella Quaresima del 2020, dal 26 al 28 marzo, ho convocato ad Assisi giovani economisti, imprenditori e *change-makers*, con l'obiettivo di contribuire a delineare un'economia più giusta e inclusiva di quella attuale. Come ha più volte ripetuto il magistero della Chiesa, la politica è una forma eminente di carità (cfr Pio XI, *Discorso alla FUCI*, 18 dicembre 1927). Altrettanto lo sarà l'occuparsi dell'economia con questo stesso spirito evangelico, che è lo spirito delle Beatitudini.

Invoco l'intercessione di Maria Santissima sulla prossima Quaresima, affinché accogliamo l'appello a lasciarci riconciliare con Dio, fissiamo lo sguardo del cuore sul Mistero pasquale e ci convertiamo a un dialogo aperto e sincero con Dio. In questo modo potremo diventare ciò che Cristo dice dei suoi discepoli: sale della terra e luce del mondo (cfr *Mt 5,13-14*).

Francesco

2. Mercoledì delle Ceneri: testi che accompagnano la Liturgia

Il Digiuno che Salva

«Lasciatevi riconciliare con Dio! ... Ecco *ora* il momento favorevole, ecco *ora* il giorno della salvezza» (seconda lettura). «Convertitevi e credete al Vangelo!» (Mc 1,15). Con questi due imperativi la comunità cristiana è convocata per accogliere l'azione misericordiosa di Dio e ritornare a Lui. Il rito di imposizione delle ceneri può essere considerato una specie di iscrizione al catecumenato quaresimale, un gesto di ingresso nello stato di penitenti. Nei testi della liturgia la penitenza si esplicita nella pratica del *digiuno*.

Se non cambia il cuore non cambia nulla

Sobrietà, austerità, astinenza dai cibi sembrano anacronistici in questa società che fa del benessere e della sazietà il proprio vanto. Ma è proprio questa sazietà che rischia di renderci insensibili agli appelli di Dio e alle necessità dei fratelli.

Per il cristiano il digiuno non è prodezza ascetica, né farisaica ostentazione di «giustizia», ma è segno della disponibilità al Signore e alla sua Parola. Astenersi dai cibi è dichiarare qual è l'unica cosa necessaria, è compiere un gesto profetico nei confronti di una civiltà che in modo subdolo e martellante insinua sempre nuovi bisogni e crea nuove insoddisfazioni. Prendere le distanze dalle cose futili e vane significa ricercare l'essenziale: affidarsi umilmente al Signore, creare spazi di risonanza alla voce dello Spirito. Il digiuno perciò riguarda tutto l'uomo ed esprime la conversione del cuore. Rinnegare se stessi (cf Mt 16,24) non è moralismo o mortificazione delle energie vitali, ma è cessare di considerare se stessi come centro e valore supremo. In questo decentramento da sé, Cristo attua ancora la sua vittoria sul male e l'uomo viene rinnovato a somiglianza di Lui.

Rinnovati, per celebrare la Pasqua del Signore

In seno al popolo di Dio, il digiuno fu sempre considerato come una pratica essenziale dell'anima religiosa; infatti, secondo il pensiero ebraico, la privazione del nutrimento e, in generale, di tutto ciò che è gradevole ai sensi, era il mezzo ideale per esprimere a Dio, in una preghiera di supplica, la totale dipendenza di fronte a lui, il desiderio di vedersi perdonato e il fermo proposito di cambiar condotta. Tuttavia, di fronte all'aspetto formalistico istintivo che il digiuno aveva preso, i profeti hanno ricordato il primato dell'amore verso Dio e verso il prossimo.

Nell'azione ecclesiale del digiuno c'è la presenza del Signore, senza del quale le opere dell'uomo sarebbero un'autoglorificazione. In forza di questa presenza il digiuno della Chiesa non è mesto e lugubre, ma gioioso, festivo. Digiunando, la Chiesa esprime la propria vigilanza e l'attesa del ritorno dello Sposo (cf Mc 2,18-22; Mt 9,14-15; Lc 5,34-35). Se da una parte lo Sposo è sempre presente alla sua Sposa, dall'altra questa presenza non è ancora piena e va dunque, preparata e sollecitata. La rottura definitiva del digiuno avverrà quando tutti saranno assisi al banchetto del Regno (Is 25,6).

«Un cammino di vera conversione»

Il digiuno non si fa per «risparmiare», cioè per motivi economici, ma per amore di Dio. Un amore che si fa preghiera, ma che reclama la sollecitudine per il prossimo, la solidarietà con i più poveri, un maggiore senso di giustizia (cf Is 1,17; Zc 7,5-9). «Il

nutrimento di chi ha bisogno sia sostenuto dai nostri digiuni» (s. Leone Magno). In questo senso sono lodevoli le iniziative individuali e comunitarie per una «quaresima di fraternità»; e la partecipazione alla Cena del Signore diventa un gesto di povertà, di pentimento, di speranza, di annuncio. Chi partecipa seriamente alla passione del Signore, tutt'oggi viva nei poveri della terra, sa che il ritorno al Padre (quello proprio, come quello della comunità) è cominciato, e che nella mortificazione della carne può fiorire lo Spirito della risurrezione e della vita.

Sulla scia dell'odierna pagina evangelica si possono verificare le espressioni di una vita di fede autentica: carità fraterna, preghiera, digiuno. E' questo «Il trinomio per cui sta salda la fede... Il digiuno è l'anima della preghiera e la misericordia è la vita del digiuno. Nessuno le divide... Chi prega digiuni... Chi digiuna comprenda bene cosa significa per gli altri non avere da mangiare. Ascolti chi ha fame, se vuole che Dio gradisca il suo digiuno... » (s. Pier Crisologo).

Chi pone questi segni sa che il ritorno al Padre è cominciato e che la risurrezione e la vita sono già germogliate.

Fate penitenza

Dalla «Lettera ai Corinzi» di san Clemente I, papa e martire.

Teniamo fissi gli occhi sul sangue di Cristo, per comprendere quanto sia prezioso davanti a Dio suo Padre: fu versato per la nostra salvezza e portò al mondo intero la grazia della penitenza.

Passiamo in rassegna tutte le epoche del mondo e constateremo come in ogni generazione il Signore abbia concesso modo e tempo di pentirsi a tutti coloro che furono disposti a ritornare a lui. Noè fu l'araldo della penitenza e coloro che lo ascoltarono furono salvati.

Giona predicò la rovina ai Niniviti e questi, espiando i loro peccati, placarono Dio con le preghiere e conseguirono la salvezza. Eppure non appartenevano al popolo di Dio. Non mancarono mai ministri della grazia divina che, ispirati dallo Spirito Santo, predicassero la penitenza. Lo stesso Signore di tutte le cose parlò della penitenza impegnandosi con giuramento: Com'è vero ch'io vivo — oracolo del Signore — non godo della morte del peccatore, ma piuttosto della sua penitenza (*cfr. Ez 33, 11*). Aggiunse ancora parole piene di bontà: Allontanati, o casa di Israele, dai tuoi peccati.

Di' ai figli del mio popolo: Anche se i vostri peccati dalla terra arrivassero a toccare il cielo, fossero più rossi dello scarlatto e più neri del cilicio, basta che vi convertiate di tutto cuore e mi chiamate « Padre », ed io vi tratterò come un popolo Santo ed esaudirò la vostra preghiera (*cfr. Is 1,18; 63,16; 64,7; Ger 3,4; 31,9*).

Volendo far godere i beni della conversione a quelli che ama, pose la sua volontà onnipotente a sigillo della sua parola.

Obbediamo perciò alla sua magnifica e gloriosa volontà. Prostriamoci davanti al Signore supplicandolo di essere misericordioso e benigno. Convertiamoci sinceramente al suo amore. Ripudiamo ogni opera di male, ogni specie di discordia e gelosia, causa di morte. Siamo dunque umili di spirito, o fratelli. Rigettiamo ogni sciocca vanteria, la



superbia, il folle orgoglio e la collera. Mettiamo in pratica ciò che sta scritto. Dice, infatti, lo Spirito Santo: Non si vanti il saggio della sua saggezza, né il ricco delle sue ricchezze, ma chi vuol gloriarsi si vanti nel Signore, ricercandolo e praticando il diritto e la giustizia (cfr. Ger 9,22-23; 1 Cor 1,31). Ricordiamo soprattutto le parole del Signore Gesù quando esortava alla mitezza e alla pazienza: Siate misericordiosi per ottenere misericordia; perdonate, perché anche a voi sia perdonato; come trattate gli altri, così sarete trattati anche voi; donate e sarete ricambiati; non giudicate, e non sarete giudicati; siate benevoli, e sperimenterete la benevolenza; con la medesima misura con cui avrete misurato gli altri, sarete misurati anche voi (cfr. Mt 5, 7; 6, 14; 7, 1.2). Siamo saldi in questa linea e aderiamo a questi comandamenti. Camminiamo sempre con tutta umiltà nell'obbedienza alle sante parole. Dice infatti un testo sacro: Su chi si posa il mio sguardo se non su chi è umile e pacifico e teme le mie parole? (cfr. Is 66, 2). Perciò, avendo vissuto grandi e illustri eventi, corriamo verso la meta della pace, preparata per noi fin da principio. Fissiamo fermamente lo sguardo sul Padre e Creatore di tutto il mondo, e aspiriamo vivamente ai suoi doni meravigliosi e ai suoi benefici incomparabili.



3. I testi della Liturgia: Liturgia della Parola e Rito dell'imposizione delle Ceneri

Antifona d'Ingresso Sap 11,24-25.27

Tu ami tutte le creature, Signore,
e nulla disprezzi di ciò che hai creato;
tu dimentichi i peccati di quanti si convertono e li perdoni,
perché tu sei il Signore nostro Dio.

Colletta

O Dio, nostro Padre, concedi, al popolo cristiano di iniziare con questo digiuno un cammino di vera conversione, per affrontare vittoriosamente con le armi della penitenza il combattimento contro lo spirito del male. Per il nostro Signore.

I - LITURGIA DELLA PAROLA

Prima Lettura Gl 2,12-18

Laceratevi il cuore e non le vesti.

Dal libro del profeta Gioè

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».

Chi sa che non cambi e si ravveda
e lasci dietro a sé una benedizione?

Offerta e libagione per il Signore, vostro Dio.

Suonate il corno in Sion,
proclamate un solenne digiuno,
convocate una riunione sacra.

Radunate il popolo,
indite un'assemblea solenne,
chiamate i vecchi,
riunite i fanciulli, i bambini lattanti;
esca lo sposo dalla sua camera
e la sposa dal suo talamo.

Tra il vestibolo e l'altare piangano
i sacerdoti, ministri del Signore, e dicano:

«Perdona, Signore, al tuo popolo
e non esporre la tua eredità al ludibrio
e alla derisione delle genti».

Perché si dovrebbe dire fra i popoli:

«Dov'è il loro Dio?».

Il Signore si mostra geloso per la sua terra

e si muove a compassione del suo popolo.

Salmo Responsoriale Dal Salmo 50

Perdonaci, Signore: abbiamo peccato.

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, 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.

Seconda Lettura 2 Cor 5,20-6,2

Riconciliatevi con Dio. Ecco il momento favorevole.

Dalla seconda lettera di san Paolo apostolo ai Corinzi

Fratelli, noi, in nome di Cristo, siamo ambasciatori: per mezzo nostro è Dio stesso che esorta. Vi supplichiamo in nome di Cristo: lasciatevi riconciliare con Dio. Colui che non aveva conosciuto peccato, Dio lo fece peccato in nostro favore, perché in lui noi potessimo diventare giustizia di Dio.

Poiché siamo suoi collaboratori, vi esortiamo a non accogliere invano la grazia di Dio. Egli dice infatti:

«Al momento favorevole ti ho esaudito
e nel giorno della salvezza ti ho soccorso».

Ecco ora il momento favorevole, ecco ora il giorno della salvezza!

Canto al Vangelo Sal 94,8

Lode a te, o Cristo, re di eterna gloria!

Oggi non indurite il vostro cuore,
ma ascoltate la voce del Signore.

Lode a te, o Cristo, re di eterna gloria!

✠ Vangelo Mt 6,1-6.16-18

Il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.

Dal vangelo secondo Matteo

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 làvati 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».

II - LITURGIA DI PENITENZA

Terminata l'omelia, il sacerdote benedice le ceneri:

Raccogliamoci, fratelli carissimi, in umile preghiera, davanti a Dio nostro Padre, perché faccia scendere su di noi la sua benedizione e accolga l'atto penitenziale che stiamo per compiere.

Tutti si raccolgono, per alcuni istanti, in preghiera silenziosa; e il sacerdote prosegue:

O Dio, che hai pietà di chi si pente e doni la tua pace a chi si converte, accogli con paterna bontà la preghiera del tuo popolo e benedici questi tuoi figli, che riceveranno l'austero simbolo delle ceneri, perché, attraverso l'itinerario spirituale della Quaresima, giungano completamente rinnovati a celebrare la Pasqua del tuo Figlio, il Cristo nostro Signore. Egli vive e regna nei secoli dei secoli.

Il Sacerdote asperge con l'acqua benedetta le ceneri mentre fedeli processionalmente, si presentano al celebrante, il quale impone a ciascuno le ceneri, dicendo:

Convertitevi, e credete al Vangelo.