

## Impegni e preghiere Quaresimali per il 2011

Con il mercoledì delle ceneri che cade quest'anno il 9 marzo 2011, inizia la Quaresima del 2011. Per i cristiani la Quaresima è : 1. Tempo di Penitenza, tale parola in genere viene vissuta con un senso negativo di sofferenza, castigo, espiatione. In realtà penitenza significa tempo di convalescenza spirituale in cui ci si sforza di fare meglio del solito e quindi di ristabilirsi e guarire. 2. La Quaresima è anche tempo di conversione, dal latino "convertere", cioè cambiare senso di marcia, percorrere una nuova strada. In Quaresima i cristiani sono invitati, attraverso il sacramento della penitenza o riconciliazione, a fare un esame profondo delle loro scelte esistenziali e, se necessario, intraprendere una nuova via. 3. La Quaresima è anche tempo di ripensamento. Per i Greci, il rinnovamento inizia da un cambiamento positivo dei pensieri, il termine metánoia sta ad indicare la qualità del pensiero che poi ispira l'atteggiamento esterno del comportamento: "Dimmi come e cosa pensi e ti dirò come ti comporti!"; ...

... Se si hanno pensieri di ira, si sarà sempre irascibili e litigiosi; se si coltivano pensieri impuri, si brucerà dal desiderio lussurioso. Tutti noi abbiamo sperimentato uno strano meccanismo psicologico, tante volte quando siamo frustrati a causa delle delusioni o della solitudine, reagiamo mangiando in modo smodato come forma di compensazione. 4. Anche per questo la Quaresima è tempo di digiuno, cioè non solo di purificazione e di disintossicazione del corpo, ma anche come aiuto alla vigilanza dello spirito. Quando digiuniamo siamo più intuitivi, abbiamo maggiormente gli occhi illuminati a vedere e poi a soccorrere le sofferenze altrui. Il digiuno e l'astinenza dalle carni ci portano all'essenziale della vita: "Non di solo pane vive l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio", dice Gesù. 5. La Quaresima è poi tempo di allenamento, cioè rafforzamento della volontà nella libertà, la famosa "autarchia" dei Greci. Siamo invitati a privarci di qualcosa, per esempio il caffè, o le sigarette, o i dolci o altro, per dimostrare a noi stessi che per stare bene non abbiamo bisogno di tali supporti che sono psicologici ancor prima di essere alimentari. Dopo la Quaresima ritorneremo alla cioccolata o al caffè e certamente li assaporeremo con un gusto nuovo che non sarà solo degustativo della golosità ma soprattutto spirituale. Ed infine la Quaresima è tempo di passione. In tale periodo dell'anno liturgico, in tutte le chiese, almeno una volta alla settimana, si fa la Via Crucis, che è un pio esercizio che commemora, attraverso 14 stazioni, le sofferenze di Gesù. In Quaresima dobbiamo chiederci, liberandoci dalle nostre maschere, qual'è la nostra sofferenza? Ognuno di noi porta una croce: qualcuno è rimasto profondamente deluso dalle scelte e dal comportamento dei propri figli; qualcun altro ha sperimentato il fallimento del proprio matrimonio; qualcun altro ha una malattia incurabile oppure è nato con un carattere difficile da sopportare, che è una sofferenza prima ancora che da parte degli altri, per la persona stessa. In Quaresima non dobbiamo fuggire il dolore ma affrontarlo a viso aperto come ha fatto Cristo salendo la collina del Calvario. Non siamo soli ad affrontare la sofferenza, il Signore è con noi, per cui la Croce, da patibolo diventa trono di gloria e di dignità su questa terra e di merito per il Paradiso. La vita spirituale dell'uomo esige ogni anno il tempo di Quaresima perché la vita cristiana autentica esige il combattimento. Essa non è unicamente lotta. È anche ed essenzialmente amore ed amicizia di Dio. Ma quest'elevazione a Dio dell'uomo non si manterrebbe senza uno sforzo da parte sua, senza una difesa irresistibile contro il male incessantemente aggressivo intorno alla vita ed alla persona umana. San Paolo ha tutta una dottrina sul combattimento spirituale imposto al cristiano. Dapprima egli situa il campo di battaglia e distingue le forze presenti; enumera anche le risorse ed i pericoli propri ad ognuna. Il campo di battaglia non è esteriore all'uomo, è il suo proprio cuore, la sua vita intima dove s'oppongono e si scontrano desideri contraddittori, quelli della carne e quelli dello spirito, i due veri antagonisti. Lotta interna, stato permanente dell'uomo in questo mondo questa sottomissione ad una doppia influenza, a due correnti contrarie e veramente costitutive, una e l'altra, dell'uomo reale, della sua vita interiore e profonda. Alla luce di queste riflessioni, la Lettera ai Galati, diventa molto intelligibile e proietta anche a sua volta, sotto una luce splendente, l'insegnamento di San Paolo sulla psicologia dell'animo umano, sulle sue grandezze e le sue miserie di fronte alla doppia forza che attrae in sensi differenti, al punto talvolta di sembrar separarli. Ascoltiamo la parola dell'Apostolo: "Tutti sanno quello che produce la carne: fornicazione, impurità, libertinaggine, idolatria, maleficio, inimicizia, discordia, invidia, latrocinio, cabala, dissentimenti, fazioni, gelosie, ubriachezze, orge ed altre cose simili. Io vi avverto, come l'ho già fatto, quelli che vi si dedicano non possederanno il Regno di Dio". Dopo le turpitudini che sono i tristi effetti dei desideri della carne, San Paolo enumera in un pregnante contrasto i frutti dello spirito, che sono "carità, gioia, pace, longanimità, mansuetudine, bontà, fedeltà, dolcezza, temperanza". La conclusione di questo parallelismo è data dall'ultima frase della Lettera: "Quelli che appartengono a Cristo Gesù hanno crocifisso la loro carne con le loro passioni ed i loro coinvolgimenti". Ecco la lezione del Vangelo della Quaresima. La Croce è il segno e lo strumento di salvezza per la Redenzione del Salvatore. Ma essa permane anche una lezione permanente per i cristiani: "Il discepolo non è dippiù del Maestro". "Quello che vuole camminare al suo seguito deve rinunciare a se stesso, portare la propria croce e seguirlo". In queste condizioni, la crocifissione dei desideri della carne, secondo l'espressione di San Paolo, è conforme alla linea del Vangelo, ed indispensabile al trionfo dello spirito. Presento alcune preghiere e alcuni impegni per questa quaresima 2011: Al mattino, prima di iniziare la giornata: "O Signore, io Ti riconosco come Re universale. Tutto quanto hai creato l'hai fatto per me ed in virtù di tanta grazia rinnovo le promesse battesimali. Rinunzio a Satana, a tutte le sue opere, a tutte le sue vanità. Credo in Dio Padre Onnipotente, Creatore del cielo e della terra. Credo in Gesù Cristo, Suo unico Figlio, nostro Signore che nacque e patì. Credo nello Spirito Santo, la Santa Chiesa Cattolica, la Comunione dei Santi, la Resurrezione della carne, la Vita Eterna". Tra le 15 e le 16 (Ora della morte di Nostro Signore): "Sulla Via dolorosa che conduce al Calvario, io Ti chiedo, o Gesù, di divenirti compagno. Insegnami come si abbraccia la Croce e come, quando si cade sotto il suo peso, ci si possa rialzare. Aiutami Tu, o Gesù Crocifisso, a vedere nel dolore un disegno di amore, e Tu, che hai lasciato il Cielo per salvare la Terra, ricordami sempre che sulla terra io sono atteso dal Cielo. Che io impari da Te come si ama per ben soffrire e come si soffre per ben amare. Dammi amore che rende fecondo il dolore e

fa che il dolore alimenti ed accresca l'amore. Nutrimi di Te perché io viva con Te nel tempo e nell'eternità, ma Tu che hai voluto cibarti della Volontà del Padre, fa che anche io mi alimenti di Essa in tutti gli attimi della giornata. Uniscimi a Te, perché io sia un tralcio fruttifero di Te che sei la Vite e possa, con Te, continuare l'opera della Tua Redenzione. Con Te al Padre, sulla medesima Croce, io offro la mia sofferenza unita alla Tua per quanti non La conoscono ancora ed imploro, alla messe copiosa, gli operai necessari. Valga la mia piccola offerta, unita alla Tua, a rendere valida la loro fatica perché venga presto, o Signore, il Tuo regno su tutta la Terra. (6 Pater, Ave, Gloria alle Sante Piaghe: Mani, Piedi, Costato, Piaga nascosta). Recitare, se possibile, il Santo Rosario Doloroso o, altrimenti, spostarlo ad altra ora. A sera, prima di andare a dormire: (Meditare per pochi minuti sulla Passione del Signore. Si consiglia di meditare, a rotazione, su una delle 14 stazioni della Via Crucis). Padre mio, Santo e misericordioso, ricevi il mio desiderio di consolarTi. Vorrei riparare tutte le offese degli uomini, ma siccome ciò non mi è possibile, Ti offro tutti i meriti di Gesù, Redentore del genere umano, per soddisfare la Tua Giustizia. Mio Dio e Padre mio, la dolorosa solitudine del Figlio Tuo Ti glorifichi, la Sua pazienza e la Sua sottomissione Ti plachino. Non scaricare su di noi la Tua giusta indignazione. Guarda il Tuo Figlio, vedi le Sue mani legate con quella catena con cui fu caricato dai carnefici. In nome della pazienza ammirevole con cui sopportò tanti e sì atroci supplizi, perdonaci, sostienici, non lasciarci soccombere sotto il peso della nostra debolezza. Venerdì (Astinenza dalla carne ed accentuazione di qualche rinuncia, evitando qualcosa - ad esempio: frutta, vino, caffè, bevande, ecc. - o dalla televisione). Sulla Via dolorosa che conduce al Calvario, io Ti chiedo, o Gesù, di divenirti compagno. Insegnami come si abbraccia la Croce e come, quando si cade sotto il suo peso, ci si possa rialzare. Aiutami Tu, o Gesù Crocifisso, a vedere nel dolore un disegno di amore, e Tu, che hai lasciato il Cielo per salvare la Terra, ricordami sempre che sulla terra io sono atteso dal Cielo. Che io impari da Te come si ama per ben soffrire e come si soffre per ben amare. Dammi l'amore che rende fecondo il dolore e fa che il dolore alimenti ed accresca l'amore. Nutrimi di Te perché io viva con Te nel tempo e nell'eternità, ma Tu che hai voluto cibarti della Volontà del Padre, fa che anche io mi alimenti di Essa in tutti gli attimi della giornata. Uniscimi a Te, perché io sia un tralcio fruttifero di Te che sei la Vite e possa, con Te, continuare l'opera della Tua Redenzione. Con Te al Padre, sulla medesima Croce, io offro la mia sofferenza unita alla Tua per quanti non La conoscono ancora ed imploro, alla messe copiosa, gli operai necessari. Valga la mia piccola offerta, unita alla Tua, a rendere valida la loro fatica perché venga presto, o Signore, il Tuo regno su tutta la Terra. (6 Pater, Ave, Gloria alle Sante Piaghe: Mani, Piedi, Costato, Piaga nascosta). Recitare, se possibile, il Santo Rosario Doloroso o, altrimenti, spostarlo ad altra ora. Don Marcello Stanzone