

## La Quaresima e la Pasqua nella spiritualità

Per noi credenti se non si vive una buona Quaresima, non si vivrà neppure una buona Pasqua. Se non si vive una buona Pasqua, non si vivrà neppure una buona vita! Per i cristiani la Quaresima è : 1. Tempo di Penitenza, tale parola in genere viene vissuta con un senso negativo di sofferenza, castigo, espiazione. 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 &ldquo;convertere&rdquo;, 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 ...

... &ldquo;atteggiamento esterno del comportamento: &ldquo;Dimmi come e cosa pensi e ti dirò come ti comporti!&rdquo;. Se si hanno pensieri di ira, si sarà sempre irascibili e litigiosi; se si coltivano pensieri impuri, si brucerà dal desiderio lussuoso. 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 diguniamo siamo più intuitivi, abbiamo maggiormente gli occhi illuminati a vedere e poi a soccorrere le sofferenze altrui. Il digiuno e &ldquo;astinenza dalle carni ci portano all&rsquo;essenziale della vita: &ldquo;Non di solo pane vive &ldquo;uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio&rdquo;, dice Gesù. 5. La Quaresima è poi tempo di allenamento, cioè rafforzamento della volontà nella libertà, la famosa &ldquo;autarchia&rdquo; 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. 6. Ed infine la Quaresima è tempo di passione. In tale periodo dell&rsquo;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&rsquo;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. Infine, quando celebriamo la Pasqua ricordiamoci sempre che essa avviene in un periodo astronomico particolare, durante la domenica successiva alla prima luna piena dell&rsquo;equinozio di primavera. La Pasqua è la festa di tutto il cosmo perché Cristo porta la redenzione non solo alle anime degli uomini, ma tutto &ldquo;universo gioisce in questo contesto di luce e di risveglio della natura. La data della Pasqua è fissata, dunque, dalla domenica, dalla stagione primaverile e dalle stelle fisse che in quel periodo sorgono nel cielo per indicare che tutto risorge a vita nuova. Le stesse uova di cioccolato, che sono la gioia dei nostri bambini, stanno ad indicare la rinascita. Ad imitazione degli antichi rituali ebraici, i cristiani, in questo periodo, fanno le grandi pulizie pasquali della casa, per dire che anche nella loro esistenza devono liberarsi di tante cianfrusaglie presenti che sono diventate ormai inutili ed ingombranti.

di Don Marcello Stanzione