

**La Quaresima ci invita a vedere le cose con occhi nuovi, come se fosse la prima volta. A contemplare il volto di Gesù e a riconoscerLo come il Messia venuto a salvarci.**

**4ª settimana → «...ero cieco e ora ci vedo...» † Gv 9, 1-41**

Questo episodio ci induce a riflettere sulla nostra fede, la nostra fede in Cristo, il Figlio di Dio, e al tempo stesso si riferisce anche al *Battesimo*, che è il primo Sacramento della fede: il Sacramento che ci fa “venire alla luce”, mediante la rinascita dall’acqua e dallo Spirito Santo; così come avvenne al cieco nato, al quale si aprirono gli occhi dopo essersi lavato nell’acqua della piscina di Siloe. Il cieco nato e guarito ci rappresenta quando non ci accorgiamo che Gesù è la luce, è «la luce del mondo», quando guardiamo altrove, quando preferiamo affidarci a piccole luci, quando brancoliamo nel buio. Il fatto che quel cieco non abbia un nome ci aiuta a rispecchiarci con il nostro volto e il nostro nome nella sua storia. Anche noi siamo stati “*illuminati*” da Cristo nel Battesimo, e quindi siamo chiamati a comportarci come figli della luce. E comportarsi come figli della luce esige un cambiamento radicale di mentalità, una capacità di giudicare uomini e cose secondo un’altra scala di valori, che viene da Dio. Il sacramento del Battesimo, infatti, esige la scelta di vivere come figli della luce e camminare nella luce. Se adesso vi chiedessi: “Credete che Gesù è il Figlio di Dio? Credete che può cambiarvi il cuore? Credete che può far vedere la realtà come la vede Lui, non come la vediamo noi? Credete che Lui è luce, ci dà la vera luce?” Cosa rispondereste? Ognuno risponda nel suo cuore.

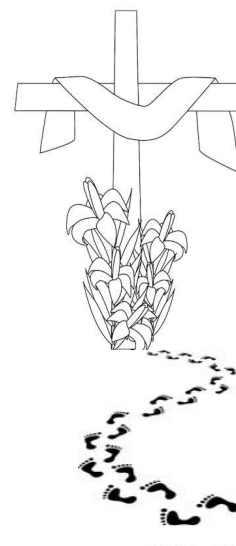
*Papa Francesco (Angelus)*

**La Quaresima ci invita a fermarci di fronte al mistero della morte per comprendere la speranza della vita eterna attraverso Gesù.**

**5ª settimana → «Gesù disse loro: “Liberatelo e lasciatelo andare”» † Gv 11, 1-45**

Cristo non si rassegna ai sepolcri che ci siamo costruiti con le nostre scelte di male e di morte, con i nostri sbagli, con i nostri peccati. Lui non si rassegna a questo! Lui ci invita, quasi ci ordina, di uscire dalla tomba in cui i nostri peccati ci hanno sprofondato. Ci chiama insistentemente ad uscire dal buio della prigione in cui ci siamo rinchiusi, accontentandoci di una vita falsa, egoistica, mediocre. «Vieni fuori!», ci dice, «Vieni fuori!». E’ un bell’invito alla vera libertà, a lasciarci afferrare da queste parole di Gesù che oggi ripete a ciascuno di noi. Un invito a lasciarci liberare dalle “bende”, dalle bende dell’orgoglio. Perché l’orgoglio ci fa schiavi, schiavi di noi stessi, schiavi di tanti idoli, di tante cose. La nostra risurrezione incomincia da qui: quando decidiamo di obbedire a questo comando di Gesù uscendo alla luce, alla vita; quando dalla nostra faccia cadono le maschere - tante volte noi siamo mascherati dal peccato, le maschere devono cadere! - e noi ritroviamo il coraggio del nostro volto originale, creato a immagine e somiglianza di Dio.

*Papa Francesco (Angelus)*



*Laudato si missione Gerusalemme...*

*...DAL DESERTO ALLA VITA!*

**Nel tempo di Quaresima, la Chiesa sia disposta e sollecita nel curare ogni miseria materiale, morale e spirituale con l’annuncio del Vangelo e il servizio concreto della carità.**

*(Papa Francesco)*

*Suggerimenti per il DIGIUNO del nostro spirito*

Astieniti dal giudicare gli altri	Scopri Cristo che vive in loro
Astieniti dal dire parole offensive	Riempiti la bocca di frasi che sanano
Astieniti dalla scontentezza	Riempi il cuore di gratitudine
Astieniti dalle arrabbiate	Riempiti di pazienza
Astieniti dal pessimismo	Riempiti di speranza cristiana
Astieniti dal preoccuparti troppo	Riempiti di confidenza in Dio
Astieniti dal lamentarti	Riempiti apprezzando quello che hai
Astieniti dallo stress	Riempi la vita di preghiera
Astieniti dal risentimento	Riempiti di perdono
Astieniti dal darti delle arie	Riempiti di compassione per gli altri
Astieniti dallo scoraggiamento	Riempiti dell'entusiasmo della Fede
Astieniti da ciò che ti separa da Gesù	Riempiti di ciò che ti avvicina a Lui

† *E quando digiunate, non assumete aria malinconica come gli ipocriti, che si sfigurano la faccia per far vedere agli uomini che digiunano. In verità vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Tu invece, quando digiuni, profumati la testa e lavati il volto, perché la gente non veda che tu digiuni, ma solo tuo Padre che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà. (Mt 6,16-18)*

La Quaresima è il tempo che ci prepara a celebrare la Pasqua del Signore, è il tempo della **conversione**. La conversione è un atto di libertà che esige la totalità della nostra persona. La persona in quanto creatura capace di riflettere e di ritornare sui suoi passi, prendendo decisioni consapevoli e responsabili. In questo periodo la Parola di Dio ci interroga sulla vita dei battezzati, ci fa ritornare al cuore per prendere coscienza della continua chiamata e riscoprire il proprio Battesimo, il mistero della Pasqua di Cristo è la nostra Pasqua unita a Lui.

Il riferimento del cristiano in questo periodo è sempre l'esempio di Gesù che dopo il battesimo trascorre quaranta giorni e quaranta notti nel deserto, pregando, digiunando, prima di cominciare la Sua vita pubblica.

Perciò in Quaresima, ascoltando e “praticando” quotidianamente la Parola di Dio, la Chiesa ci invita a seguire l'esempio di Gesù vivendo nella preghiera, nel digiuno e nella carità così da dare un senso al nostro agire, rendere visibile con le opere la fede che è in noi e di testimoniare di essere cristiani.

**La preghiera** è un colloquio intimo con Dio, in cui l'Altro diventa un Tu. Lui stesso ci parla al cuore, dove noi possiamo scoprire il fascino del silenzio: senza il silenzio, infatti, non riusciamo ad ascoltare la Sua voce. Perciò è necessario rafforzare il nostro rapporto con il Signore, attraverso la preghiera, la lettura della Sacra Scrittura... In modo particolare in questo tempo di Quaresima, lasciamoci lo spazio necessario per gustare l'amore di Dio che Lui ci riserva. Lui metterà nel nostro cuore un sincero desiderio di novità!

**Il digiuno** riguarda il corpo, ma non si ferma ad esso. Il digiuno è un mezzo di astinenza, di penitenza e di elevazione spirituale. Con il digiuno ci sottostendiamo umilmente a Dio, confidando nella Sua bontà e misericordia. Privandoci del cibo materiale che nutre il corpo, ci aiuta un'interiore disposizione ad ascoltare Cristo e a nutrirci della Sua Parola di salvezza. L'ascesi non è solo una negazione di qualcosa ma, soprattutto è un'educazione, un'arma spirituale per lottare contro ogni eventuale attaccamento disordinato a noi stessi.

**La carità** non consiste soltanto di nutrire chi ha fame, o dare vestiti a chi non ne ha; ma sono tutti i favori che si rendono al prossimo, sia per il corpo, sia per l'anima, quando lo facciamo in spirito di carità. Comprendiamo che noi non siamo proprietari, ma siamo amministratori dei beni che possediamo. Perciò andiamo incontro ai bisognosi riconoscendo in loro il volto di Cristo. Ci avviciniamo a Dio avvicinandoci agli altri; la carità diventa strumento di autentica conversione e riconciliazione con Lui e con i fratelli.

Perciò prepariamoci bene in questo cammino di Quaresima ad incontrare Dio e lasciamoci riconciliare con Lui, affidandoci alla Sua misericordia. Questo è “il momento favorevole e non accogliamo invano la grazia di Dio”. Come dice il Santo Padre che *«la Quaresima sia per ogni cristiano una rinnovata esperienza dell'amore di Dio donatoci in Cristo, amore che ogni giorno dobbiamo a nostra volta ridonare al prossimo, soprattutto a chi più soffre ed è nel bisogno. Solo così potremmo partecipare pienamente alla gioia della Pasqua»*.

**La Quaresima è tornare nel deserto, cioè trovare un luogo di silenzio per pregare, per ritrovarsi e anche per vivere l'incontro/scontro con Dio e con il male.**

**1ª settimana** → «Dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, alla fine ebbe fame...» † **Mt 4, 1-11**

Gesù, affrontando in prima persona le tentazioni, vince per tre volte per aderire pienamente al progetto del Padre. E ci indica i rimedi: la vita interiore, la fede in Dio, la certezza del suo amore, la certezza che Dio ci ama, che è Padre, e con questa certezza vinceremo ogni tentazione. Ma c'è una cosa, su cui vorrei attirare l'attenzione, una cosa interessante. Gesù nel rispondere al tentatore non entra in dialogo, ma risponde alle tre sfide soltanto con la Parola di Dio. Questo ci insegna che con il diavolo non si dialoga, non si deve dialogare, soltanto gli si risponde con la Parola di Dio. Approfittiamo dunque della Quaresima, come di un tempo privilegiato per purificarci, per sperimentare la consolante presenza di Dio nella nostra vita. *Papa Francesco (Angelus)*

**La Quaresima ci invita ad ascoltare la Parola di Gesù che risuona nella Chiesa.**

**2ª settimana** → «Questi è il Figlio mio, l'amato... Ascoltatelo!» † **Mt 25, 31-40**

Mostrando la sua gloria, Gesù ci assicura che la croce, le prove, le difficoltà nelle quali ci dibattiamo hanno la loro soluzione e il loro superamento nella Pasqua. Perciò, in questa Quaresima, saliamo anche noi sul monte con Gesù! Ma in che modo? Con la preghiera. Saliamo al monte con la preghiera; la preghiera silenziosa, la preghiera del cuore, la preghiera ... Sempre cercando il Signore. Rimaniamo qualche momento in raccoglimento, ogni giorno un pochettino, fissiamo lo sguardo interiore sul suo volto e lasciamo che la sua luce ci pervada e si irradia nella nostra vita. *Papa Francesco (Angelus)*

**La Quaresima ci invita alla preghiera e a scavare nel nostro cuore per ritrovare in noi la presenza dello Spirito di Dio che ci rende migliori.**

**3ª settimana** → «Le dice Gesù: “Dammi da bere”» † **Gv 4, 1-26**

Gesù ci parla come alla Samaritana. Certo, noi già lo conosciamo, ma forse non lo abbiamo ancora incontrato personalmente. Sappiamo chi è Gesù, ma forse non l'abbiamo incontrato personalmente, parlando con Lui, e non lo abbiamo ancora riconosciuto come il nostro Salvatore. Questo tempo di Quaresima è l'occasione buona per avvicinarci a Lui, incontrarlo nella preghiera in un dialogo cuore a cuore, parlare con Lui, ascoltare Lui; è l'occasione buona per vedere il suo volto anche nel volto di un fratello o di una sorella sofferente. In questo modo possiamo rinnovare in noi la grazia del Battesimo, dissetarci alla fonte della Parola di Dio e del suo Santo Spirito; e così scoprire anche la gioia di diventare artefici di riconciliazione e strumenti di pace nella vita quotidiana. *Papa Francesco (Angelus)*