

TEMPO DI QUARESIMA: LA PENITENZA CHE CONDUCE ALLA MISERICORDIA

LA QUARESIMA AMBROSIANA: CENNI STORICI E LITURGICI

Per la Chiesa di Milano, la Quaresima si struttura in maniera abbastanza precisa già a partire dall'epoca di sant'Ambrogio, nello scorcio finale del IV secolo, quando la società era in via di progressiva cristianizzazione e molti pagani, convertitisi al cristianesimo, chiedevano il Battesimo diventando catecumeni. Ebbene, la Quaresima, in tale contesto, nacque non tanto come tempo di generica preparazione alla Pasqua, bensì come tempo in cui i catecumeni si preparavano a ricevere il Battesimo nella veglia pasquale: ciò comportò che essa assumesse un forte carattere battesimale, ed è questa la caratteristica che la liturgia ambrosiana ha sempre conservato fino ai nostri giorni. Basterebbe passare in rassegna i Vangeli delle domeniche quaresimali, rileggendoli attraverso la chiave di lettura della liturgia battesimale (come spesso gli stessi prefazi ambrosiani ci suggeriscono). Il Tempo di Quaresima decorre dai primi vesperi della domenica all'inizio della Quaresima, o sesta domenica prima di Pasqua, e termina alla messa *inter vesperas* in Cena Domini esclusa, con la quale inizia il sacro Triduo pasquale.

PREGHIERA

"La fede senza le buone azioni è morta: la preghiera è la prima e l'inizio di ogni vera buona azione. Se preghiamo, noi scegliamo di non opporci al bene e all'aiuto che ci viene da Dio e con tale consenso alla sua azione, cooperiamo con essa nella nostra vita. L'intervento di Dio ci orienta verso di Lui e noi possiamo acconsentire, con le nostre scelte, a questa conversione a Lui. In ciò consiste l'essenza della preghiera, che è già un'azione buona e vera: in essa noi ci affidiamo a Dio e Dio agisce in noi donandoci la sua forza. Questo è già l'inizio di una nuova vita spirituale"¹.

All'interno della forma penitenziale della preghiera, possono essere inclusi anche i momenti di formazione cristiana, quali la catechesi e ascolto, lettura ed esegesi della Sacra Scrittura. La nostra Comunità Pastorale offre diversi di questi momenti: la celebrazione dei vesperi domenicali con predicazione e catechesi, l'adorazione eucaristica e la lectio divina al martedì sera, gli incontri di formazione per adolescenti e preadolescenti, le domeniche insieme.

DIGIUNO

"Il digiuno: questo ormai sconosciuto, almeno da noi. I cristiani ortodossi invece lo praticano, in continuità con la tradizione bimillenaria della Chiesa nata in risposta all'esortazione di Gesù. Il quale ci teneva abbastanza, se è vero che ha comandato ai discepoli di praticarlo dopo la sua dipartita (Mc 2,18 ss.) e ha spiegato a loro, testardi come noi, che certe cose non si ottengono se non con la preghiera e... il digiuno (Mt 17,21). Non si può vivere la quaresima senza vivere il digiuno. Anzi, la Quaresima è il tempo del digiuno per eccellenza. Così qualche giorno fa, Enzo Bianchi, uno dei monaci più conosciuti in Italia. Il fatto è che forse al cristiano d'oggi sembra strano, se non impossibile, collegare il fatto del prendere cibo con l'esperienza spirituale. Proviamo allora a capire un po' meglio cos'è il digiuno e come si può praticare. Anzitutto esso non c'entra proprio nulla con una dieta salutista o con lo sciopero della fame: in entrambi i casi lo scopo è quello di dare positivamente risalto a se stessi o alle proprie idee, mentre **il digiuno che la Scrittura insegna è questione di amore, di dono, di conversione del proprio cuore perché sia più aperto a Dio e agli altri.** Non a caso a Gesù interessa che avvenga nell'interiorità, nel segreto (Mt 6,16), così che il Padre, che vede nel segreto, ricompenserà. Digiunare è un atto di allenamento dell'amore: quale amore d'altronde, per essere tale, non passa attraverso qualche sacrificio gratuito e faticoso? È inoltre un esercizio spirituale e corporale insieme: con lo spirito, la volontà e il corpo (quindi con tutto se stessi, senza scissioni) si dice un no alla voracità e all'exasperazione consumistica nella quale si è abitualmente immersi, per orientarsi a colui che è più insostituibile del pane: il Signore. Poiché

¹ Tratto da una catechesi della parrocchia San Benedetto abate in Torino

“non di solo pane vive l'uomo...”, allora il digiuno è teso alla conversione, al dominio di sé, alla vittoria della propria volontà sull'istinto, soprattutto alla scelta concreta di Colui al quale appartiene il primato nella vita di chi si dice cristiano”².

Il digiuno è una pratica che consente quindi di contrastare tutto ciò che è legato alle esigenze carnali e corporee, in particolare i vizi della **lussuria** (uso disordinato della sessualità) e della **gola** (l'esagerazione nei piaceri della vita).

- 1) La legge del digiuno **obbliga** a fare un unico pasto durante la giornata, ma non proibisce di prendere un po' di cibo al mattino e alla sera, attenendosi, per la quantità e la qualità, alle consuetudini locali approvate. I farmaci e l'acqua naturale non rompono il digiuno.
- 2) La legge dell'astinenza proibisce l'uso delle carni, come pure dei cibi e delle bevande che, ad un prudente giudizio, sono da considerarsi come particolarmente ricercati e costosi.
- 3) Il **primo venerdì di Quaresima** e il **venerdì santo** sono giorni di digiuno **obbligatorio** dal cibo e di astinenza dalla carne e dai cibi ricercati o costosi.
- 4) I **venerdì di Quaresima** sono giorni di **obbligatoria** astinenza dalla carne e dai cibi ricercati o costosi.
- 5) Negli **altri venerdì dell'anno**, i fedeli possono sostituire l'astinenza dalla carne con altre opere di carattere penitenziale.
- 6) Al digiuno **sono tenuti** i fedeli dai **diciotto** anni compiuti ai **sessanta** incominciati; all'astinenza dalla carne i fedeli che hanno compiuto i **quattordici** anni.
- 7) Anche coloro che non sono tenuti all'osservanza del digiuno, i bambini e i ragazzi, vanno formati al genuino senso della penitenza cristiana.
- 8) **Quanti hanno particolari problemi di salute**, possono essere dispensati dall'osservanza del digiuno, previa autorizzazione del parroco.

Quanti non osservano il digiuno e l'astinenza nei giorni prescritti, commettono peccato mortale.

ELEMOSINA

"Il cristiano fa l'elemosina perché è pienamente cosciente, nella mente, nel corpo e nel cuore che egli è il destinatario del vero Elemosinatore. Il cristiano sa che Dio ha dato tutto per lui. Il cristiano sa che egli è l'oggetto diretto della compassione, dell'amore misericordioso di Dio. Dio si strugge per te. Sta in pena per te. Sei cosa sua, più di un figlio per la madre. Dice infatti il Signore: "Si dimentica forse una donna del suo bambino, così da non commuoversi per il figlio del suo seno? Anche se ci fosse la donna che si dimenticasse, io invece non ti dimenticherò mai"(Is 49, 15). L'Elemosina, dunque ha un significato di restituzione per il cristiano. **Il cristiano non fa le cose per ottenere un premio ma semplicemente restituisce, come può, tutto quello che ha ricevuto.** Anzi il premio stesso è fare elemosina. Il premio stesso è non ricevere nessun premio. La ricompensa infatti che il Padre fa nel segreto è il premio più alto e il dono più compiuto: tu facendo elemosina impari ad amare come Dio ama con il solo tornaconto di restituire quanto hai ricevuto e nel contempo di "elevare" l'altro secondo Cristo e il Suo Vangelo. Pertanto l'elemosina non è legata soltanto al denaro ma anche ad altri beni più importanti per dignità e per fine"³.

IL PERCORSO SACRAMENTALE

Questo periodo così carico di significato deve essere accompagnato e sostenuto anche da quelli che sono i **segni sensibili ed efficaci della Grazia di Dio che salva**: i sacramenti. Il percorso di penitenza che si intraprende in questo periodo, si può completare solo chiedendo umilmente perdono a Dio attraverso il sacramento della **Confessione**. Inoltre, la Quaresima porta verso il Triduo Pasquale, che culmina nella gloria, nella maestà e nella potenza del Cristo Risorto, che si fa cibo e bevanda di vita. E allora diventa fondamentale e indispensabile l'accostamento alla santa Comunione, che, **come insegna la Chiesa Cattolica nei cinque precetti generali, è obbligatorio ricevere almeno nella domenica di Pasqua di Resurrezione.**

² Tratto dal sito: christusveritas.altervista.org

³ Tratto dal sito: www.cristianocattolico.it