



Ascoltare e digiunare

La Quaresima come tempo di conversione

Cari fratelli e sorelle!

La Quaresima è il tempo in cui la Chiesa, con sollecitudine materna, ci invita a rimettere il mistero di Dio al centro della nostra vita, perché la nostra fede ritrovi slancio e il cuore non si disperda tra le inquietudini e le distrazioni di ogni giorno.

Ogni cammino di conversione inizia quando ci lasciamo raggiungere dalla Parola e la accogliamo con docilità di spirito. Vi è un legame, dunque, tra il dono della Parola di Dio, lo spazio di ospitalità che le offriamo e la trasformazione che essa opera. Per questo, l'itinerario quaresimale diventa un'occasione propizia per prestare l'orecchio alla voce del Signore e rinnovare la decisione di seguire Cristo, percorrendo con Lui la via che sale a Gerusalemme, dove si compie il mistero della sua passione, morte e risurrezione.

Ascoltare

Quest'anno vorrei richiamare l'attenzione, in primo luogo, sull'importanza di dare spazio alla Parola attraverso l'ascolto, poiché la disponibilità ad ascoltare è il primo segno con cui si manifesta il desiderio di entrare in relazione con l'altro.

Dio stesso, rivelandosi a Mosè dal rovelto ardente, mostra che l'ascolto è un tratto distintivo del suo essere: «Ho osservato la miseria del mio popolo in Egitto e ho udito il suo grido» (Es 3,7). L'ascolto del grido dell'oppresso è l'inizio di una storia di liberazione, nella quale il Signore coinvolge anche Mosè, inviandolo ad aprire una via di salvezza ai suoi figli ridotti in schiavitù.

È un Dio coinvolgente, che oggi raggiunge anche noi coi pensieri che fanno vibrare il suo cuore. Per questo, l'ascolto della Parola nella liturgia ci educa a un ascolto più vero della realtà: tra le molte voci che attraversano la nostra vita personale e sociale, le Sacre Scritture ci rendono capaci di riconoscere quella che sale dalla sofferenza e dall'ingiustizia, perché non resti senza risposta. Entrare in questa disposizione interiore di recettività significa lasciarsi istruire oggi da Dio ad ascoltare come Lui, fino a riconoscere che «la condizione dei poveri rappresenta un grido che, nella storia dell'umanità, interpella costantemente la nostra vita, le nostre società, i sistemi politici ed economici e, non da ultimo, anche la Chiesa».

Digiunare

Se la Quaresima è tempo di ascolto, il digiuno costituisce una pratica concreta che dispone all'accoglienza della Parola di Dio. L'astensione dal cibo, infatti, è un esercizio ascetico antichissimo e insostituibile nel cammino di conversione. Proprio perché coinvolge il corpo, rende più evidente ciò di cui abbiamo "fame" e ciò che riteniamo essenziale per il nostro sostentamento. Serve quindi a discernere e ordinare gli

“appetiti”, a mantenere vigile la fame e la sete di giustizia, sottraendola alla rassegnazione, istruendola perché si faccia preghiera e responsabilità verso il prossimo. Sant’Agostino, con finezza spirituale, lascia intravedere la tensione tra il tempo presente e il compimento futuro che attraversa questa custodia del cuore, quando osserva che: «Nel corso della vita terrena compete agli uomini aver fame e sete di giustizia, ma esserne appagati appartiene all’altra vita. Gli angeli si saziano di questo pane, di questo cibo. Gli uomini invece ne hanno fame, sono tutti protesi nel desiderio di esso. Questo protendersi nel desiderio dilata l’anima, ne aumenta la capacità». [2] Il digiuno, compreso in questo senso, ci consente non soltanto di disciplinare il desiderio, di purificarlo e renderlo più libero, ma anche di espanderlo, in modo tale che si rivolga a Dio e si orienti ad agire nel bene.

Tuttavia, affinché il digiuno conservi la sua verità evangelica e rifugga dalla tentazione di inorgoglire il cuore, dev’essere sempre vissuto nella fede e nell’umiltà. Esso domanda di restare radicato nella comunione con il Signore, perché «non digiuna veramente chi non sa nutrirsi della Parola di Dio». In quanto segno visibile del nostro impegno interiore di sottrarci, con il sostegno della grazia, al peccato e al male, il digiuno deve includere anche altre forme di privazione volte a farci acquisire uno stile di vita più sobrio, poiché «solo l’austerità rende forte e autentica la vita cristiana».

Vorrei per questo invitarvi a una forma di astensione molto concreta e spesso poco apprezzata, cioè quella dalle parole che percuotono e feriscono il nostro prossimo. Cominciamo a disarmare il linguaggio, rinunciando alle parole taglienti, al giudizio immediato, al parlar male di chi è assente e non può difendersi, alle calunnie. Sforziamoci invece di imparare a misurare le parole e a coltivare la gentilezza: in famiglia, tra gli amici, nei luoghi di lavoro, nei social media, nei dibattiti politici, nei mezzi di comunicazione, nelle comunità cristiane. Allora tante parole di odio lasceranno il posto a parole di speranza e di pace.

Insieme

Infine, la Quaresima mette in evidenza la dimensione comunitaria dell’ascolto della Parola e della pratica del digiuno. Anche la Scrittura sottolinea questo aspetto in molti modi. Ad esempio, quando narra, nel libro di Neemia, che il popolo si radunò per ascoltare la lettura pubblica del libro della Legge e, praticando il digiuno, si dispose alla confessione di fede e all’adorazione, in modo da rinnovare l’alleanza con Dio (cfr Ne 9,1-3).

Allo stesso modo, le nostre parrocchie, le famiglie, i gruppi ecclesiali e le comunità religiose sono chiamati a compiere in Quaresima un cammino condiviso, nel quale l’ascolto della Parola di Dio, come pure del grido dei poveri e della terra, diventi forma della vita comune e il digiuno sostenga un pentimento reale. In questo orizzonte, la conversione riguarda, oltre alla coscienza del singolo, anche lo stile delle relazioni, la qualità del dialogo, la capacità di lasciarsi interrogare dalla realtà e di riconoscere ciò che orienta davvero il desiderio, sia nelle nostre comunità ecclesiali, sia nell’umanità assetata di giustizia e riconciliazione.

Carissimi, chiediamo la grazia di una Quaresima che renda più attento il nostro orecchio a Dio e agli ultimi. Chiediamo la forza di un digiuno che attraversi anche la lingua, perché diminuiscano le parole che feriscono e cresca lo spazio per la voce dell’altro. E impegniamoci affinché le nostre comunità diventino luoghi in cui il grido di chi soffre trovi accoglienza e l’ascolto generi cammini di liberazione, rendendoci più pronti e solerti nel contribuire a edificare la civiltà dell’amore.

Di cuore benedico tutti voi e il vostro cammino quaresimale.

LEONE PP. XIV

- **CP Lunedì 23**, ore 18.00, presso piazza S. Giuseppe 2,
Incontro degli iscritti al pellegrinaggio di Assisi
- **SGBB Lunedì 23**, ore 21.00, appuntamento del gruppo **"Discutiamone"**
- **CP Giovedì 26**, Adorazione Eucaristica come frutto dell'Anno Giubilare
SGBB 9.00-9.30 **GDL** 18.30-19.00
- **SGBB Sabato 28**, ore 21.00, sala teatro via Nota 19, la compagnia "al Bacio"
presenta la commedia brillante **"CERCO DISPERATAMENTE MOGLIE"** (di H. Portel) prenotazione obbligatoria al 3339019003

CP GIOVANI COPPIE

Giovedì 26 ore 19.45 presso viale Fulvio Testi 190 **APERICENA ETNICO**
in collaborazione con Caritas e San Vincenzo parrocchiali.

CP Over 60

SGBB Mercoledì ore 15.00 in V.le F. Testi 190

GDL Giovedì ore 15.00 in Via Arezzo 12

26 Uscita culturale Vigevano/Mortara/Lomello
Partenza da **GDL** ore 7.50, da oratorio **SGBB** ore 8.00

C.P. Agnus Dei alla Bicocca

che sapore ha la mia Quaresima?



CENA DEL POVERO

27/2 → 4 ^a elementare	#INGREDIENTI
6/3 → 3 ^a elementare	#DOLCE
13/3 → 5 ^a elementare	#SALATO
20/3 → PreADO	#PICCANTE
27/3 → 2 ^a elementare	#AGRODOLCE

Il **VENERDÌ** a partire dalle ore 18:00 ritrovo in oratorio SGBB per un breve incontro di preghiera, gioco e cena a base di riso, pane e acqua - termine ore 20:30
La **DOMENICA** ritrovarsi insieme a messa

CONTRIBUTO a partire da 5€:
il ricavato sarà interamente devoluto a Ospedale Italiano di Karak (Giordania)

CP - QUARESIMA 2026

Le Sofferenze di Gesù sulla via della CROCE

**TUTTI i Venerdì di Quaresima
alle ore 21.00 presso la chiesa di **GDL****

27 febbraio	<i>Gesù soffre interiormente</i>
6 marzo	<i>Gesù soffre abbandonato</i>
13 marzo	<i>Gesù soffre per gli insulti</i>
20 marzo	<i>Gesù soffre per l'ingiustizia</i>
27 marzo	<i>Gesù soffre fisicamente</i>

Durante la preghiera del venerdì sera, dimoreremo nel silenzio davanti alla Croce, ascolteremo cinque testimonianze che ci aiuteranno a ripercorrere la passione di Gesù con le sue sofferenze, pregheremo per l'umanità ferita.

Gli altri momenti di preghiera del venerdì:

SGBB ore 8.30	Via Crucis
ore 13.15	Via Crucis per i lavoratori
ore 18.30	Via Crucis
GDL ore 18.00	Via Crucis

Il ricavato delle nostre rinunce quaresimali sosterranno:

*suor Adele in Kerak – suor Irene in Etiopia
Dino in Madagascar – padre Damiano in Libano*

Ritiro presso Monache Benedettine

DOMENICA 22 MARZO

Monastero san BENEDETTO - Milano

Via Pier Francesco Cittadini, 5

*Ore 9.00 S. Messa con le Monache, meditazione, silenzio personale.
Pranzo al sacco. Dialogo con una MONACA, preghiera conclusiva.*