

QUARESIMA

2026

INDICAZIONI E ISTRUZIONI

Introduzione

Il tempo di Quaresima è sempre stato considerato dalla cristianità di tutti i tempi *una sorta di grande ritiro fatto da tutti i figli della Chiesa* che, con quaranta giorni di raccoglimento e di penitenza, si preparavano alla grande festa della Pasqua. Era il mezzo più

potente che la Chiesa da sempre prescriveva ai suoi figli per richiamarli dalle effimere attrattive del mondo e per ravvivare in essi la fedeltà al loro unico Signore. Per sottrarre i cristiani agli allettamenti del mondo, nella società cristiana d'un tempo, durante la Santa Quarantena, si sospendevano le attività nei tribunali e le guerre, erano proibite le nozze e gli sposi erano esortati a vivere in continenza. Tutti i cristiani, riuniti come in una grande milizia, combattevano insieme i loro tre grandi nemici, il mondo, la carne e il demonio, con le tre armi che la Santa Chiesa raccomandava loro in questo santo tempo: la preghiera, il digiuno, l'elemosina.

«Quaranta giorni e quaranta notti – ha scritto il Vescovo Joseph Strickland il Mercoledì delle Ceneri (18 febbraio 2026) – caddero le acque del diluvio. Per quaranta anni Israele vagò nel deserto. Per quaranta giorni Mosè digiunò davanti al Sinai. Quaranta giorni Elia

si preparò sull'Oreb. Quaranta giorni il Figlio di Dio digiunò nel deserto. Quaranta non sono decorativi. È afflizione. È espiazione. È preparazione all'incontro. E così oggi la Chiesa ci chiama nel deserto non come spettatori ma come combattenti. Chiama la Quaresima con il suo nome: una guerra cristiana. Noi non andiamo alla deriva in questi quaranta giorni. Combattiamo. Contro il diavolo. Contro la carne. Contro il mondo. Nostro Signore stesso ha permesso la triplice tentazione. Si trovava dove dobbiamo stare noi. Ha digiunato dove ci viene chiesto di digiunare. Ha vinto dove noi così spesso cediamo (...). Questa non è una stagione sentimentale. È una campagna».

La Chiesa – scrive dom Guéranger – vedeva nei figli della Chiesa «un immenso esercito, che combatte giorno e notte contro il nemico di Dio». Per questa ragione «il Mercoledì della Ceneri essa nella Liturgia chiamava la

Quaresima la carriera della milizia cristiana». Si trattava di uno spettacolo che il Cielo e la terra guardavano ammirati e l'inferno gemeva. Tutti i cristiani, come un esercito spiegato in battaglia, si ritiravano nel deserto della Quaresima per pregare e digiunare col loro Signore, sospendendo, oltre alle guerre e alle attività dei tribunali, anche la caccia. Il digiuno e l'astinenza erano rigorosissimi. I cristiani rinunciavano a cibarsi di carne e talvolta anche di latticini. Le dispense erano concesse con molta discrezione.

«L'osservanza della Quaresima – ammonì solennemente papa Benedetto XIV – è il vincolo della nostra milizia: per mezzo di questa distinguiamo i nemici della Croce di Gesù Cristo, per mezzo suo allontaniamo dal nostro capo i castighi della collera di Dio; con essa protetti dal celeste soccorso durante il giorno, ci fortifichiamo contro lo spirito delle tenebre. Se questa osservanza viene a

rilassarsi, è a tutto danno della gloria di Dio, a vergogna della religione cattolica, a pericolo delle anime cristiane. E, senza alcun dubbio, questa negligenza diviene fonte di disgrazie per i popoli, di disastri nei pubblici affari e di infortuni per quelli privati».

Ora, che l'osservanza quaresimale si sia rilassata fino quasi a scomparire e che le conseguenze siano state disastrose per la cristianità non v'è chi possa negarlo. Nel 2010, il compianto Card. Biffi, per esortare i fedeli alla penitenza quaresimale, non poté che appellarsi alla ragione e al buon senso. Nell'omelia del Mercoledì delle Ceneri, disse con la sua immancabile ironia:

«L'umanità in molte circostanze sembra affetta da schizofrenia: cerca il proprio bene e di fatto corre verso il proprio male. Esalta l'uomo a parole e lo avvilisce nei fatti: lo esalta fin quasi a difenderlo dall'amore del suo Creatore e a sottrarlo all'influenza di Dio

– che pur vuol solo il suo bene – e lo avvilisce lasciandolo in balia dell’egoismo umano che, invece, arriva a manipolare e a uccidere. Moltiplica i mezzi che in sé stessi non danno motivo e significato all’essere e all’agire e trascura di guardare ai fini e ai traguardi di tutto il suo agitarsi (...). La Chiesa ci propone con la Quaresima una cura di ragionevolezza: la misericordia del Signore ci pone davanti l’antidoto della mortificazione liberamente decisa e attuata, l’antica ricetta della penitenza, divenuta di grande attualità. Ritrovare la strada della rinuncia (...) vuol dire incamminarsi verso la guarigione».

G. K. Chesterton scrisse giustamente che «l’uomo moderno non vuol più accettare la dottrina cattolica secondo cui la vita umana è una battaglia; vuole solo sentirsi dire che è una vittoria». Ma nessun uomo si è mai illuso di poter vincere senza prima combattere. Tranne l’uomo del nostro tempo... E il

cristiano, che non abbia smarrito l'uso di ragione e un po' di buon senso, deve ricordarlo sempre. E comportarsi di conseguenza¹.

Preghieria, digiuno, elemosina: perché i propositi Quaresimali²?

Il fine della vita cristiana (e di conseguenza della Quaresima che ne costituisce una tappa temporale) è l'unione con Gesù Cristo. Questa unione non si realizza senza la grazia e la

¹ Per approfondire: San Pio X, *Istruzioni sopra le feste del Signore, della Beata Vergine e dei Santi*, cap. VI: "Della Quaresima": <https://www.maranatha.it/catpiox/10page.htm>

² «I Santi dicono che il demonio mette tutto il suo sforzo per non farci fare propositi seri perché, quando facciamo un proposito serio, abbiamo vinto più della metà della battaglia. Dopo c'è solo da essere costanti. Ho sperimentato che veramente il demonio fa la battaglia più forte per non farci fare dei propositi seri sia di preghiera che di digiuno che di distacco dal peccato e dalle cose inutili. Una volta che li facciamo, il resto è molto meno difficile di quello che si possa pensare» (Padre Emanuel dal Libano).

grazia non opera e non trasforma se non trova campo libero nelle nostre anime e nei nostri corpi. Occorre togliere gli ostacoli. Quanti più possibile. Quindi una Quaresima che abbia successo. È una Quaresima che mi porti ad essere più simile a Cristo e, se Dio vuole, porti frutto molto tempo dopo la fine della Quaresima.

Sappiamo che i religiosi hanno una regola di vita che ha lo scopo di renderli Santi. Fanno voto di povertà, castità e obbedienza perché tale era Cristo; questi consigli evangelici vanno direttamente contro le fonti della tentazione: il mondo, la carne e il diavolo. Chi non è religioso può disimpegnarsi riguardo alla propria santificazione? Ovviamente no. Pur non facendo i voti occorre che stabilisca una regola di vita e sia molto determinato nel modo in cui possa combattere contro il mondo, la carne e il diavolo. È questo, alla fine, il senso è lo scopo di un programma di vita. Tutto

questo trova il suo tempo più opportuno nella stagione della *Quaresima che è il tempo della milizia Cristiana, il tempo della palestra dell'anima*, il tempo in cui una grazia di Dio specifica, la grazia del tempo liturgico quaresimale, opera per spingerci a questo lavoro morale e spirituale.

La Chiesa nella sua saggezza come madre durante la Quaresima ci *raccomanda la preghiera, il digiuno, l'elemosina*. Queste pratiche, questi mezzi vanno direttamente contro le tre fonti di tentazione³.

1. Il mondo attraverso l'elemosina, donando ad altri.

³ «La carne, per la sua condizione mortale, ha alcune sue concupiscenze proprie: nei loro confronti ti è stato concesso il diritto di freno. La tua carne è sotto di te: non seguire le sollecitazioni della carne fino alle cose illecite ma frenale alquanto anche per quanto riguarda quelle lecite. Infatti, chi non si astiene da nessuna delle cose lecite, è prossimo pure a quelle illecite» (Sant'Ambrogio).

Ricorda il Papa San Leone Magno: «Ai doverosi e santi digiuni, nessuna opera si può associare più utilmente dell'elemosina, la quale sotto il nome unico di "misericordia" abbraccia molte opere buone. In ciò i fedeli possono trovarsi uguali, nonostante le disuguaglianze dei beni. L'amore che dobbiamo ugualmente a Dio e all'uomo non è mai impedito al punto da toglierci la possibilità del bene (...). Immenso è il campo delle opere di misericordia. Non solo i ricchi e i facoltosi possono beneficiare gli altri con l'elemosina ma anche quelli di condizione modesta o povera». Sant'Alfonso de Liguori insegna: «La carità verso il prossimo si pratica soccorrendolo come meglio possiamo. Ricordiamoci di quello che dice la Scrittura: "L'elemosina libera dalla morte ed impedisce di entrare nelle tenebre" (Tb 4, 10). Dunque l'elemosina ci salva dal peccato e dall'inferno. Per elemosina s'intende qualunque aiuto che possiamo dare al prossimo». Sì, questo rende

simile a Cristo. Questo ci rende effettivamente caritatevoli e Cristo è la carità per essenza perché è Dio stesso. Ma ci porta anche a staccarci dai beni e dai possedimenti di questo mondo. Ricordiamo, come dice la Scrittura, che *l'attaccamento al denaro è la radice di ogni male*.

2. *La carne attraverso il digiuno.*

Abbiamo stimoli forti e costanti dalla concupiscenza attraverso le due porte della gola e della sensualità-sessualità. Queste due porte devono essere chiuse attraverso la pratica del digiuno che parte dal cibo e si estende anche ad altre aree⁴. *Come la carità deve partire dal denaro, così il digiuno deve partire dal cibo*. La spiritualità cristiana non ha mai accettato “spiritualismi furbi” ma è sempre stata molto realista riguardo alla condizione

⁴ Per proporsi con saggezza qualche impegno nell'ambito del digiuno, si consultino queste istruzioni sulle tipologie del digiuno: <https://gloria.tv/post/LxAzT3ZZJZdf6LqdiUMxibAG8>.

dell'uomo decaduto. Denaro e cibo esigono una disciplina spirituale. Sono gli attaccamenti e i lacci più grossolani che ci legano alla terra, ci impongono una dura schiavitù, ci fanno cadere in tanti altri vizi e peccati e chiudono spazi imponenti alla grazia di Dio. Occorre una capacità di rinuncia e elargizione che prepara il terreno per attività spirituali più alte ed impegnative.

3. *Contro il demonio soprattutto preghiera* accompagnata dalla vigilanza.

Il demonio è come un leone ruggente pronto a divorare. Soprattutto in questa Quaresima e la preghiera e lo spirito di preghiera ci devono aiutare ad essere vigili per non essere sorpresi dal tentatore

Prima di fare i propositi quaresimali su queste tre aree occorrono previamente due cose:

1. *Consultazione con Cristo*

Chiediamo in un momento di preghiera che il Signore ci illumini e ci faccia capire cosa vuole da noi, dove dobbiamo migliorare di più, con grande sincerità e onestà, senza nascondere nulla né a Dio né a noi stessi. Sulla base di questa luce sulla nostra reale condizione, faremo dei propositi mirati.

2. *Scegliere qualcosa che sia effettivamente realizzabile, non utopico*

Scriviamo i nostri propositi. Scriviamoli su un foglio, su un diario e ritorniamoci giorno dopo giorno per controllare se effettivamente stiamo facendo le cose sul serio. Facciamo il nostro esame di coscienza alla fine della giornata su questo piano di vita, su questi impegni. E se cadiamo – e cadremo perché la perfezione è da acquisire non è già acquisita – con serenità rialziamoci e ricominciamo con lo stesso e anzi con maggior fervore.

Lasciate che usi questa metafora. Noi, anche se facciamo cose spirituali, siamo così disordinati nella struttura interiore e nel piano concreto di vita che siamo come **“un ciclista che pedala con le catene sganciate”**. Perciò tante ansie, tante frustrazioni, tante stanchezze... perché ci accorgiamo che pare che seminiamo, seminiamo ma non raccogliamo quasi nulla. La questione è dove seminiamo: dove stiamo gettando questo seme? Ritornando alla metafora del ciclista, bisogna attaccare le catene. Primo passo è questo ed è la struttura. Il piano di vita. Una giornata strutturalmente virtuosa. Ordine. Chiarezza. Nulla deve essere lasciato al caso. Da quando ci alziamo al mattino a quando ci andiamo a coricare la sera. Le opere di preghiera, di mortificazione/digiuno e di elemosina/carità sono invece l'olio sulle catene. Se la catena è agganciata alla bicicletta ma non ci sono queste opere... allora non riusciamo a pedalare, non riusciamo a fare se

non pochi metri. Manca l'olio. In questa Quaresima dobbiamo fare questo. Se non facciamo questo, se non mettiamo l'olio alle catene noi ci stiamo illudendo di convertirci. In realtà, stiamo facendo trionfare la mentalità carnale e, come dice San Francesco, quando manchiamo di opere di penitenza, si forma in noi la mentalità carnale che è una vera e propria mentalità che guida e imposta la nostra vita; questa, poi, forma la coscienza e finiamo per ragionare secondo la carne senza neanche più che ce ne accorgiamo, non riusciamo più a ragionare secondo la virtù cristiana. Dice San Francesco: *«Quando lo spirito si intiepidisce e si raffredda gradatamente, è inevitabile che la carne e il sangue cerchino ciò che è loro proprio. Che cosa rimane infatti quando l'anima non trova più i suoi piaceri se non che la carne si rivolga ai suoi? Allora l'istinto naturale maschera il momento della necessità e la mentalità carnale forma la coscienza»*. La mentalità carnale è un po' come quell'uomo

forte – di cui parla Gesù in quella piccola Parabola – che protegge la sua casa e tutti i suoi beni. Finché c'è questa guardia se bussiamo discretamente, timidamente... questa guardia ci butterà fuori senza pietà. La mentalità carnale deve essere scalzata, strappata *dall'uomo più forte*. L'uomo più forte è la santa audacia che, sostenuta da umiltà e preghiera per chiedere la grazia di Dio, operi con forza e coraggio per riformare la nostra mentalità, la mentalità secondo lo spirito e non secondo la carne: «*Quando un uomo forte, bene armato, fa la guardia al suo palazzo, tutti i suoi beni stanno al sicuro. Ma se arriva uno più forte di lui e lo vince, gli strappa via l'armatura nella quale confidava e ne distribuisce il bottino*» (Lc 11, 21-22). E noi capiamo subito quando inizia a dominare la mentalità spirituale al posto di quella carnale. Quando siamo ben disposti a tutto ciò che comporta sacrificio – sia nel corpo che nello spirito – allora è la mentalità di Cristo che sta

trovando spazio in noi; quando ogni scusa è buona per evitare il sacrificio per accomodarci le cose come più ci piacciono siamo comandati dalla mentalità carnale, anche se le mettiamo la maschera di cose spirituali: sempre una maschera rimane.

Altra cosa da dire è che nei nostri propositi dobbiamo imparare *andare alla radice del male*. Non serve granché togliere qualche foglia; è proprio da coraggiosi andare alla radice ed è davvero necessario. Richiede forza accompagnata da sincerità e onestà del cuore. Non c'è altro modo per una conversione vera. Noi tendiamo sempre a fare qualcosina che non ci costi tanto ed è un po' come togliere qualche foglia o qualche rametto. Ma la pianta malata resta integra. Bisogna invece andare alle radici del male e questo è il tempo opportuno, questo è il tempo della salvezza. Questa Quaresima. Non possiamo sprecare questa Quaresima...

Impegni quaresimali

La proposta di Padre Mike Schmitz e Gabriel Castillo

Due schemi significativi – uno più semplice e uno più complesso – per fare buoni propositi quaresimali, sono quelli proposti da padre Mike Schmitz e da Gabriel Castillo.

Lo schema di padre Mike Schmitz ***(canale YouTube “Ascension Presents”).***

Padre Mike indica 10 impegni pratici che possono essere compiuti tutti o dei quali si può tingere o prendere spunto. Semplici e pratici, fattibili con un po' di buona volontà, questi 10 punti possono essere il primo schema su cui modellare i propri propositi quaresimali. A

seguire l'elenco e a ciascuno la facoltà di capire meglio la proposta seguendo il video⁵:

- *trascorrere del tempo col Signore ogni singolo giorno;*
- *pregare ogni giorno;*
- *trascorrere del tempo con la Parola di Dio;*
- *confessarsi* (almeno due volte nell'arco della Quaresima: all'inizio e alla fine);
- *partecipare alla Santa Messa quotidiana;*
- *leggere un buon libro spirituale* (circa 15 minuti di lettura ogni giorno);
- *digiunare* (da qualcosa di reale, cibo e altre cose a cui si è attaccati);
- *fare elemosina* (servire con carità chi è nel bisogno, di ogni genere);
- *invitare qualcun altro alla Santa Messa;*
- *tornare a casa e amare la propria famiglia* (non dimenticare le persone più vicine).

⁵ Fr. Mike Schmitz's Top 10 Tips for Lent: <https://www.youtube.com/watch?v=CNszyCNl4Hs> (p.s. Per ascoltare in italiano: icona delle impostazioni → traccia audio → seleziona italiano).

Lo schema di Gabriel Castillo

(canale YouTube “Gabi After Hours”)

Gabriel Castillo propone invece un vero e proprio schema di lavoro spirituale che tocca i tre ambiti della preghiera, della mortificazione/digiuno e dell'elemosina/carità. All'interno di ciascuna area, ognuno dovrà proporsi qualcosa individuando quei punti e quelle indicazioni che meglio mirano alla correzione delle cattive abitudini e tendenze o a implementare qualità morali e spirituali nelle quali si intende progredire e migliorare⁶.

⁶ Il video *Lent Success* è ascoltabile a questo link https://www.youtube.com/watch?v=EN_ljOozifo&t=649s attivando i sottotitoli in italiano (per chi avesse difficoltà a seguirlo in inglese). Il foglio di lavoro fornito da Gabriel Castillo si può consultare o scaricare qui: https://www.truefaith.tv/_files/ugd/cf8f2b_1a20067fdab84478ae75fd4b659a078f.pdf

Impegni quaresimali

La mia proposta

1. *Un percorso spirituale fatto bene:
Vescovo Joseph Strickland.*

Un successore degli apostoli che ci accompagna giorno dopo giorno per mano, con saggezza e carità pastorale, può essere ignorato? Dopo il successo del percorso d'Avvento, seguirò questo percorso quaresimale e suggerisco a tutti voi di fare lo stesso. Ho sempre desiderato che ci fosse un santo Pastore d'anime che guidasse spiritualmente, in modo quotidiano e accurato, lungo le stagioni liturgiche dell'anno per permettermi di viverle più intensamente. I testi di spiritualità, soprattutto la Sacra Scrittura e i grandi classici ascetici fanno tanto, certamente. Ma disporre di un Pastore così presente e spiritualmente attivo, che prende per

mano i fedeli e li guida nel cammino di perfezione cristiana, ha un impatto forte ed incoraggiante, dà l'immagine di una Chiesa viva (nonostante tutti i problemi) e rassicura sul fatto che, come da promessa divina, lo Spirito Santo continua a operare. A mio avviso, se uno dei vostri propositi quaresimali sarà seguire per bene questo percorso fino alla Pasqua, ciò sarà un grande punto di forza per una stagione di conversione e penitenza che tutti noi siamo chiamati a vivere in verità e con generosità⁷.

2. *Semplificare...*

Ridurre tutto all'essenziale e fare questo in tante aree, compresa e soprattutto la vita spirituale che è un altro modo per dire

⁷ Le riflessioni di Monsignor Strickland, si possono leggere in italiano attivando, nelle impostazioni di Google Chrome (tre puntini in verticale in alto a destra), la traduzione automatica (impostazioni → “Traduci”). Tutte le meditazioni, giorno per giorno, saranno pubblicate nella pagina web <https://pillarsofffaith.net/pray>.

“entrare nel deserto” [vedi paragrafo di approfondimento (*) sotto]. Sì, con la Quaresima dobbiamo *entrare misticamente nel deserto*, il che significa eliminare tanti stimoli che ci bombardano facendoci perdere unità, coesione interiore. *Dal caos all'ordine*, potrebbe essere il motto di questa Quaresima. L'obiettivo dunque non è tanto aggiungere qualcosa quanto togliere qualcosa. Ripristinare la purezza dell'orientamento spirituale.

3. *Razione quotidiana di...*

- *Parola di Dio*, elemento essenziale per la battaglia spirituale;
- *un classico della spiritualità*.

Questo testo, nella prima parte della Quaresima dovrà essere improntato sul combattimento spirituale; nella seconda parte sulla *Passione di Cristo*. Per quanto riguarda la Parola di Dio, consiglio di seguire il piano

delle letture quotidiane che il tempo forte della Quaresima offre. La Chiesa è madre anche nella distribuzione della Parola di Dio lungo il corso dell'anno. Se occorressero chiarimenti su alcuni passi o versetti che si desidera capire meglio, posso indicare il commentario di Padre Marco Sales⁸ e la Bibbia di Navarra⁹.

4. *Un proposito (almeno) in ciascuno dei tre ambiti: preghiera, digiuno, elemosina.*

Ciascuno faccia concretamente uno/due propositi in questi tre spazi spirituali e si impegni con generosità, facendo discernimento e scegliendo bene cosa fare in modo che vi sia in questa Quaresima una spinta reale alla conversione e al cambiamento. I miei personali suggerimenti sono i seguenti:

⁸ <https://www.effedieffeshop.com/collezione-bibbia-martini-sales>.

⁹ https://www.edizioniaries.it/negozio/?_collana=la-bibbia-di-navarra.

Riguardo alla preghiera...

Dedicare maggior tempo al SS. Sacramento (*es. Messa quotidiana o frequente durante la settimana, visite eucaristiche di preghiera davanti al Santissimo Sacramento, quarant'ore, ecc.*) e/o uno spazio fisso di meditazione/lettura spirituale (almeno 15 minuti c.ca) su: *Sacra Scrittura* (letture quotidiane), *percorso di Quaresima di Mons. Strickland, un classico spirituale [prima parte della Quaresima: Imitazione di Cristo oppure Combattimento spirituale (Lorenzo Scupoli) oppure Combattimento spirituale (Don Giuseppe Tomaselli & Massime eterne Sant'Alfonso de Liguori); seconda parte della Quaresima: Meditazioni sulla Passione di Sant'Alfonso de Liguori oppure Meditazioni sulla Passione di Fulton Sheen oppure una buona rivelazione privata (Santa Brigida, Beata Emmerick o Maria Valtorta)]*.

Riguardo all'elemosina...

Donare la decima *a qualche persona nel bisogno (familiare o conoscente in difficoltà e o nel bisogno o a qualche associazione/movimento/scuola parentale cattolica che sappiamo che lavora per la gloria di Dio e il bene delle anime)* o devolvere la somma per la celebrazione di Sante Messe, magari donando quella somma a qualche sacerdote osteggiato e che si spende come vero pastore di anime e/o impegnarsi in un atto ambito delle 14 opere di misericordia corporale o spirituale *a seconda delle attitudini e delle concrete circostanze di vita.*

Riguardo al digiuno...

Consiglio il digiuno a pane e liquidi ogni mercoledì e venerdì di Quaresima. *Per quanto riguarda la quantità di cibo non è necessaria una riduzione se si sente la necessità di*

mangiare ma la riduzione sta nella qualità, ovvero nel mangiare solo pane come cibo solido, accompagnandolo con delle bevande (per esempio a colazione latte con pane; a pranzo una tazza di brodo con pane; la sera una tisana con pane). In più si rinunci ad una cosa che piace particolarmente, come per esempio cioccolata, merendine, frutta, ecc. In più ci si impegni nella rinuncia ad una cosa/abitudine che colpisca concretamente ed effettivamente una nostra forte dipendenza o una cosa a cui siamo attaccati (come potrebbe essere rinunciare a comprare capi nuovi di abbigliamento durante la Quaresima – e questo soprattutto per le donne e le ragazze; rinunciare ai social eccetto che per l'ascolto di video e podcast cattolici; rinunciare ad ascoltare notizie, aggiornamenti, ecc. sia riguardo alla Chiesa che riguardo al mondo; rinunciare al fumo...).

5. Prepararsi alla tentazione¹⁰...

La Sacra Scrittura ricorda¹¹ che chi entra nel servizio di Dio deve star pronto per la prova:

¹⁰ «Le prove nella vita sono necessarie. Non sono casuali. Sono volute. Le prove sono necessaria perché ci posizionano davanti a Dio. L'uomo, messo alla prova, si posiziona: destra o sinistra? Tant'è che questo meccanismo della prova viene da Dio. Nel libro della Genesi c'è scritto di Abramo che fu messo alla prova (Genesi 2, 1): *“Dopo queste cose, Dio mise alla prova Abramo e gli disse: ‘Abramo Abramo’...”*. Non c'è scritto: *“Dopo queste cose Dio disse: ‘Abramo, Abramo’...”*; c'è scritto: *“Dio mise alla prova Abramo”*. Cioè è Dio che mette alla prova. La prova è il bivio a cui tutti siamo chiamati, ad un certo punto, ad arrivare. Le prove ci vogliono perché nulla è automatico in Dio (cioè nella vita cristiana, nel cammino verso la salvezza). Furono messi alla prova Adamo ed Eva (...). Furono messi alla prova anche gli angeli (...). Fu tentato anche Gesù. Gesù, Figlio di Dio, fu tentato. Fu messo alla prova. Nel deserto. Il Vangelo ce lo dice. Gesù fu messo alla prova, gli angeli furono messi alla prova, Adamo ed Eva furono messi alla prova, Abramo fu messo alla prova [e la Scrittura dice che tutti coloro che piacquero a Dio furono messi alla prova, cf Gdt 8, 25-27), ndr] e voi non volete essere messi alla prova?».

¹¹ «Ringraziamo il Signore Dio nostro che ci mette alla prova, come ha già fatto con i nostri padri. Ricordatevi quanto ha fatto con Abramo, quali prove ha fatto passare ad Isacco e quanto è avvenuto a Giacobbe (...). Certo, come ha passato al crogiuolo costoro non altrimenti che per saggiare il loro cuore, così ora non vuol far

«Figlio, se ti presenti per servire il Signore, preparati alla tentazione. Abbi un cuore retto e sii costante, non ti smarrire nel tempo della seduzione» (Siracide 2, 1-2). Il tempo di Quaresima è tempo di prova. È tempo in cui dobbiamo essere provati con il fuoco. Se siamo oro il fuoco toglierà le scorie. Se siamo paglia la prova ci distruggerà. Ma il problema non è il fuoco ma noi di cosa siamo fatti. C'è un mistero di conformazione a Gesù che deve accadere. La Quaresima è il tempo per eccellenza che deve forgiare il cuore e il corpo nella comunione con la Sacra Passione di Gesù. Qualcosa lo facciamo noi ma il resto lo fa Dio. Lo fa permettendo che succedano certe cose per le quali già dobbiamo avere il cuore pronto, sapendo che così deve essere.

vendetta di noi ma è a fine di correzione che il Signore castiga coloro che gli stanno vicino» (Giuditta 8, 25-27).

(*) Approfondimento: la Quaresima e il deserto

Il deserto, nella Bibbia, non è mai solo un'indicazione geografica. È un luogo teologico, uno spazio spirituale carico di significato. È il luogo della prova, della *tentazione e della spogliazione*, come sperimentarono gli Israeliti per quarant'anni e Gesù stesso prima di iniziare il suo ministero pubblico (Matteo 4, 1-11). Ma è proprio in questa nudità, in questa assenza di sicurezze umane, che il deserto diventa il luogo privilegiato dell'incontro con Dio. Lontano dal frastuono delle città e dalle distrazioni della vita ordinaria, l'anima è costretta a confrontarsi con sé stessa e con la sua sete fondamentale:

«Il deserto non crea nuove lotte. Rivela quelle esistenti. Quando i supporti esterni vengono meno, emergono i veri movimenti dell'anima.

Ciò che diventa visibile nella Quaresima, era già presente. **Il deserto elimina i punti di riferimento familiari. Il cibo è limitato. Il rumore è ridotto. La routine è addomesticata.** E questi cambiamenti non hanno lo scopo di danneggiare la nostra vita o la nostra anima. Hanno, al contrario, lo scopo di evidenziare dove la stabilità è stata ricavata da fonti che non sono in grado di sostenerla. Il deserto allena l'anima a desiderare Dio senza surrogati. E questo non perché i sostituti che utilizziamo siano necessariamente peccaminosi ma perché, affidarci a essi, indebolisce la maturità spirituale. Ecco perché il deserto ci fa sentire a disagio. Con l'inizio della Quaresima, la cosa più importante da capire è che l'obiettivo è la formazione dell'anima e la formazione non inizia con l'illuminazione ma con la purificazione. **La vita interiore deve essere semplificata**

prima di poter essere approfondita. Il deserto riesce a farlo eliminando le alternative. Riduce ogni cosa all'essenziale. Limita le vie di fuga e, in questo modo, crea le condizioni per un vero, profondo e completo ritorno a Dio. Il deserto viene sempre prima della missione. Un cuore che non è stato addestrato alla moderazione sarà governato dall'impulso, dall'auto-affermazione o dalla comodità. Un cuore addestrato nel deserto impara a rimanere orientato verso Dio anche quando le condizioni sono sfavorevoli. **E questa capacità non può essere appresa nell'abbondanza. Si impara nella mancanza.** Questa è la postura richiesta per entrare bene nella Quaresima» (Ana Munley, dal podcast “How to do lent well as a catholic”: <https://www.youtube.com/watch?v=ZlvJMEEx0ZVA&t=253s>).

Esempio di questa dimensione spirituale è il Salmo 62: *“O Dio, tu sei il mio Dio, all'aurora ti cerco, di te ha sete l'anima mia, a te anela la mia carne, come terra deserta, arida, senz'acqua”*. Davide, autore del salmo, si trova nel deserto di Giuda, un luogo di aridità, silenzio e solitudine. Ma questo paesaggio esteriore diventa lo specchio perfetto della sua condizione interiore: un'anima che ha sete, una carne che anela, una vita che si sente incompleta senza la presenza di Dio. Davide non maledice il suo deserto, lo abita. E da lì, la sua preghiera acquista un'autenticità bruciante. La “terra deserta, arida, senz'acqua” non è una condizione da cui fuggire ma il punto di partenza per una ricerca più profonda. Questo deserto, per noi, va creato. Al contrario di Davide, degli Israeliti o di Cristo stesso, noi non ci troviamo nel deserto fisico. E tuttavia **non faremo mai Quaresima se non**

costruiamo questo deserto con le nostre scelte, i nostri propositi. In due strofe dell'Inno dell'Ufficio delle letture del tempo di Quaresima “Ex more docti mystico”, viene mirabilmente sintetizzato in che modo costruire questo deserto: *“Mortifichiamoci nelle parole, nei cibi e nelle bevande, nel sonno, nei divertimenti, e vegliamo su di noi più attentamente. Schiviamo le opere nocive, che sconvolgono le anime incaute, e nessun adito lasciamo alla tirannide dell'astuto nemico”*. La vita non si deve fermare ma non ci deve comandare, siamo noi a doverla comandare in modo che non ci sopraffaccia, non ci appesantisca e non ci disorienti. Abbiamo bisogno del deserto. Il deserto ci addestra a cercare Dio “all'aurora”, con un'urgenza e una priorità che forse, nel benessere e nei ritmi e abitudini di sempre, abbiamo dimenticato. È nel deserto che

impariamo che Dio non è un “optional” per i momenti di bisogno ma l'unica acqua che può veramente dissetarci.

Citazioni sul digiuno

«Vedi dunque cosa fa il digiuno! Guarisce le malattie, libera il corpo dalle sostanze superflue, scaccia gli spiriti maligni, espelle i cattivi pensieri, dà allo spirito una grande chiarezza, purifica il cuore, spiritualizza il corpo, in una parola fa accedere l'uomo dinanzi al trono di Dio. Grande forza è il digiuno e porta a grandi vittorie!»
(Sant'Atanasio).

*«Il digiuno purifica: Mosè, dopo il digiuno di quaranta giorni, meritò di ricevere la legge perfetta del Signore, legge che converte e purifica l'anima. Elia meritò di sentire il soffio di una brezza leggera. **La saliva dell'uomo***

digiuno uccide i serpenti. Grande è la potenza del digiuno, che guarisce la peste dell'anima e smaschera le insidie dell'eterno nemico» (Sant'Antonio da Padova).

«Conosco solo due filosofie di vita: la prima comincia con il digiuno e termina con la festa; la seconda comincia con la festa e termina... con il mal di testa! Noi sappiamo di offrire erbacce, quando vorremmo donare rose, sentiamo di essere cenere mentre dovremmo essere carboni ardenti, tendiamo braccia che non raggiungono lo Spirito mentre dovremmo avere ali per volare all'Eterno» (Venerabile Fulton J. Sheen).

«Se il digiuno ha molti nemici, vuol dire che è una cosa importante! Ci sono due cose necessarie nella vita spirituale: digiunare e mantenere sempre il buon umore. Due cose allontanano il demonio: il digiuno e il buon umore. I grandi digiunatori sono sempre di buon umore perché la gioia spirituale è il

frutto dell'unione con Dio (favorita dal digiuno unito alla preghiera, ndr.). Tenete sempre fisse queste coordinate: digiuno e buon umore» (Padre Serafino Tognetti).

«Il digiuno crea, in un certo senso, un vuoto. Crea uno spazio nella nostra anima, nel nostro corpo, anche nel nostro cuore. Quando non siamo occupati a mangiare, c'è questo spazio che si libera e che Dio occuperà (...). È per questo che, quelli che digiunano, hanno una sensibilità e una finezza spirituale speciali, sono molto più ispirati di quelli che non digiunano» (Suor Emmanuel Maillard).

«Il digiuno è una preparazione alle grandi opere di Dio e al compimento della sua volontà per noi e per il mondo (...). Il digiuno, poi, produce un altro frutto: la protezione. Quale genitore non desidera che i propri figli siano protetti? “L'assicurazione del digiuno” ci premunisce dalla disgrazia» (Suor Emmanuel Maillard).