
Sussidio



DOSSIER QUARESIMA 2011

Nelle liturgie di questo tempo c'è un'abbondanza di insegnamento spirituale unica e straordinaria, al punto da poter osservare che, in Quaresima, la Chiesa dona all'anima di ogni fedele quello che gli sottrae nel corpo. Sobrietà di segni esteriori e ricchezza di nutrimento spirituale, è questa la pedagogia scelta della liturgia quaresimale per educare alla fede.

(dal Dossier Quaresima 2011 dell'Ufficio Liturgico Nazionale della CEI)

n°9 - 9 marzo 2011

PRESENTAZIONE	<i>pag. 3</i>	A CURA DEL CENTRO NAZIONALE MEG
EDITORIALE	<i>pag. 4</i>	MERCOLEDÌ DELLE CENERI. ALLA RICERCA DELLA VERITÀ DEL PROPRIO ESSERE (di Enzo Bianchi)
	<i>6</i>	SCHEDA DI APPROFONDIMENTO
HANNO DETTO...	<i>pag. 7</i>	CONVERSIONI, PREGHIERE, ELEMOSINA, DIGIUNI...
ATTIVITÀ PER LE BRANCHE	<i>pag. 11</i>	PROPOSTA DI ATTIVITÀ PER GRUPPI EMMAUS, RAGAZZI NUOVI, COMUNITÀ 14, GRUPPI PRE-TESTIMONI
CAMMINIAMO CON LA CHIESA	<i>pag. 23</i>	MESSAGGIO DI BENEDETTO XVI PER LA QUARESIMA 2011
VITA MEG - INFORMAZIONI	<i>pag. 27</i>	QUARESIMA DELL'AMORE 2011: PROGETTO MEG ALBANIA

Siamo peccatori tutte le volte che la voce del mondo, la voce di tutto ciò che non è Dio, diventa il nostro cammino. Nella conversione tutte queste voci vengono abbandonate e la voce di Dio ritorna ad essere la nostra strada. La conversione non è quindi un semplice rinnovo interiore dell'uomo: è un atteggiamento nei riguardi di Dio che coinvolge il cuore, la mente e la vita. Riprendendo l'ascolto del Signore, il dialogo con lui, noi possiamo riconciliarci con i fratelli.

(Carlo Maria Martini, *Cammino di riconciliazione*)

Cari Responsabili,

oggi incomincia la Quaresima e abbiamo pensato di rendere un piccolo servizio alle comunità pubblicando un sussidio extra rispetto a quelli programmati, che possa aiutarvi ad organizzare uno o più incontri dedicati a questo tempo forte.

Si tratta, come vedrete, di un numero che mette insieme testi vecchi e nuovi e che, pur non avendo ambizioni di completezza, cerca di offrire un panorama abbastanza ampio di riflessioni, proposte e attività per tutte le branche.

L'Anno della Parola e della fede ci chiama ad una speciale attenzione per il tempo della Quaresima, in quanto tempo di cammino, di scelte, di preghiera, di ritorno a Dio. Siamo disposti a lasciare che il Signore ci doni "un cuore nuovo" per sostituire il nostro "cuore di pietra"? Siamo disponibili a lasciarci amare incondizionatamente da Lui e, quindi, a trovare per questo tempi e spazi sempre più ampi per stare in sua compagnia? Siamo pronti a "lasciare tutto" in nome dell'amore per nostri fratelli e dei loro bisogni?

Questi alcuni interrogativi che con il mercoledì delle ceneri potranno incominciare ad abitare le nostre giornate, i nostri pensieri, le nostre preghiere. La risposta ad essi segnerà la misura della nostra fede.

Buon cammino

IL CENTRO NAZIONALE MEG

MERCOLEDÌ DELLE CENERI

Alla ricerca della verità del proprio essere

Enzo Bianchi

Ogni anno ritorna la quaresima, un *tempo pieno* di quaranta giorni da vivere da parte dei cristiani tutti insieme come tempo di conversione, di ritorno a Dio. Sempre i cristiani devono vivere lottando contro gli idoli seducenti, sempre è il tempo favorevole ad accogliere la grazia e la misericordia del Signore, tuttavia la Chiesa – che nella sua intelligenza conosce l'incapacità della nostra umanità a vivere con forte tensione il cammino quotidiano verso il Regno – chiede che ci sia un tempo preciso che si stacchi dal quotidiano, un tempo "altro", un tempo forte in cui far convergere nello sforzo di conversione la maggior parte delle energie che ciascuno possiede. E la Chiesa chiede che questo sia vissuto simultaneamente da parte di tutti i cristiani, sia cioè uno sforzo compiuto tutti insieme, in comunione e solidarietà. Sono dunque quaranta giorni per il ritorno a Dio, per il ripudio degli idoli seducenti ma alienanti, per una maggior conoscenza della misericordia infinita del Signore.

Convertirsi è un cammino

La conversione, infatti, non è un evento avvenuto una volta per tutte, ma è un dinamismo che deve essere rinnovato nei diversi momenti dell'esistenza, nelle diverse età, soprattutto quando il passare del tempo può indurre nel cristiano un adattamento alla mondanità, una stanchezza, uno smarrimento del senso e del fine della propria vocazione che lo portano a vivere nella schizofrenia la propria fede. Sì, la quaresima è il tempo del ritrovamento della propria verità e autenticità, ancor prima che tempo di penitenza: non è un tempo in cui "fare" qualche particolare opera di carità o di mortificazione, ma è un tempo per ritrovare la verità del proprio essere. Gesù afferma che anche gli ipocriti digiunano, anche

gli ipocriti fanno la carità (cf. Mt 6,1-6.16-18): proprio per questo occorre unificare la vita davanti a Dio e ordinare il fine e i mezzi della vita cristiana, senza confonderli.

Quaresima della Parola

La quaresima vuole riattualizzare i quarant'anni di Israele nel deserto, guidando il credente alla conoscenza di sé, cioè alla conoscenza di ciò che il Signore del credente stesso già conosce: conoscenza che non è fatta di introspezione psicologica ma che trova luce e orientamento nella Parola di Dio. Come Cristo per quaranta giorni nel deserto ha combattuto e vinto il tentatore grazie alla forza della Parola di Dio (cf. Mt 4,1-11), così il cristiano è chiamato ad ascoltare, leggere, pregare più intensamente e più assiduamente – nella solitudine come nella liturgia – la Parola di Dio contenuta nelle Scritture. La lotta di Cristo nel deserto diventa allora veramente esemplare e, lottando contro gli idoli, il cristiano smette di fare il male che è abituato a fare e comincia a fare il bene che non fa! Emerge così la "differenza cristiana", ciò che costituisce il cristiano e lo rende eloquente nella compagnia degli uomini, lo abilita a mostrare l'Evangelo vissuto, fatto carne e vita.

Il mercoledì delle Ceneri segna l'inizio di questo tempo propizio della quaresima ed è caratterizzato, come dice il nome, dall'imposizione delle ceneri sul capo di ogni cristiano. Un gesto che forse oggi non sempre è capito ma che, se spiegato e recepito, può risultare più efficace delle parole nel trasmettere una verità. La cenere, infatti, è il frutto del fuoco che arde, racchiude il simbolo della purificazione, costituisce un rimando alla condizione del nostro corpo che, dopo la morte, si decompone e diventa polvere: sì, come un albero rigoglioso, una volta abbattuto e bruciato, diventa cenere, così accade al nostro

corpo tornato alla terra, ma quella cenere è destinata alla resurrezione.

Simbolica ricca, quella della cenere, già conosciuta nell'Antico Testamento e nella preghiera degli ebrei: cospargersi il capo di cenere è segno di penitenza, di volontà di cambiamento attraverso la prova, il crogiolo, il fuoco purificatore. Certo è solo un *segno*, che chiede di significare un *evento* spirituale autentico vissuto nel quotidiano del cristiano: la conversione e il pentimento del cuore contrito. Ma proprio questa sua qualità di *segno*, di gesto può, se vissuto con convinzione e nell'invocazione dello Spirito, imprimersi nel corpo, nel cuore e nello spirito del cristiano, favorendo così l'*evento* della conversione.

Il peccato consumato dall'amore

Un tempo nel rito dell'imposizione delle ceneri si ricordava al cristiano innanzitutto la sua condizione di uomo tratto dalla terra e che alla terra ritorna, secondo la parola del Signore detta ad Adamo peccatore (cf. Gen 3,19). Oggi il rito si è arricchito di significato, infatti la parola che accompagna il gesto può anche essere l'invito fatto dal Battista e da Gesù stesso

all'inizio della loro predicazione: "Convertitevi e credete all'Evangelo"... Sì, ricevere le ceneri significa prendere coscienza che il fuoco dell'amore di Dio consuma il nostro peccato; accogliere le ceneri nelle nostre mani significa percepire che il peso dei nostri peccati, consumati dalla misericordia di Dio, è "poco peso"; guardare quelle ceneri significa riconfermare la nostra fede pasquale: saremo cenere, ma destinata alla resurrezione. Sì, nella nostra Pasqua la nostra carne risorgerà e la misericordia di Dio come fuoco consumerà nella morte i nostri peccati.

Nel vivere il mercoledì delle ceneri i cristiani non fanno altro che riaffermare la loro fede di essere riconciliati con Dio in Cristo, la loro speranza di essere un giorno risuscitati con Cristo per la vita eterna, la loro vocazione alla carità che non avrà mai fine. Il giorno delle ceneri è annuncio della Pasqua di ciascuno di noi.

Da *Dare senso al tempo*

PER LA RIFLESSIONE

- *Come mi preparo alla quaresima che sta iniziando?*
- *Sento che la Parola può sostenere con forza il mio cammino di conversione da qui alla Pasqua?*
- *Individuo gli idoli dai quali faccio più fatica a staccarmi. Ne scelgo uno o due che possano fare da traccia al mio "digiuno" quaresimale.*

QUARESIMA È...

Il tempo di Quaresima ha lo scopo di preparare la Pasqua mediante il ricordo del Battesimo e la penitenza.

Inizia il Mercoledì delle ceneri e termina il Giovedì santo con la Messa della sera "in Cena Domini". Inizialmente la quaresima cominciava la sesta domenica prima di Pasqua (come ancora accade nel rito ambrosiano) e terminava il giovedì santo con la riconciliazione dei penitenti. Tenuto conto che nella tradizione cristiana la domenica non può essere giorno di digiuno e penitenza, nel secolo V si cercò di portare a 40 il numero dei giorni effettivi di digiuno, anticipando al mercoledì precedente il suo inizio.

Si tratta di un periodo di quaranta giorni di preghiera e "digiuno" con il quale si vuole imitare Gesù, che dopo il suo battesimo nel Giordano, digiunò per quaranta giorni. I Padri della Chiesa vi videro anche un richiamo ai quaranta giorni in cui digiunarono Mosè sul Sinai (Es 34,28) e il profeta Elia nel viaggio al monte Horeb (1Re 19,8), come pure ai quarant'anni del pellegrinaggio del popolo di Israele nel deserto.

Nelle celebrazioni liturgiche, il tempo di quaresima è caratterizzato dalle vesti di colore viola e dalla mancanza di elementi di gioia come il canto del *Gloria* e dell'*Alleluia*, o i fiori sull'altare o l'uso di strumenti musicali (se non al solo scopo di sostenere il canto).

Lo possiamo definire:

Un tempo per custodire maggiormente il **silenzio**, il quale è occasione e strumento per dare priorità alla Parola di Dio, metterla al centro della propria giornata facendo tacere le altre voci, in modo che sia ascoltata, accolta, meditata, custodita. Silenzio anche per far nascere una parola umana mai violenta né vana, ricca di sapienza e capacità di comunione.

Un tempo per amare il **digiuno**: che è una limitazione volontaria dei nostri bisogni, una disciplina del desiderio, un mettere alla prova se stessi nel rapporto con il cibo (o con altro che piace) per discernere ciò che è veramente necessario per vivere. Il digiuno conduce ad una certa nudità, ci spoglia della nostra apparenza e ci fa sentire la nostra dipendenza da Dio, ci apre alla comunione con Dio e con gli uomini

Un tempo per **astenersi** e discernere l'essenziale: l'astinenza dalle carni (o da ciò che è lusso!) ha oggi un significato che può essere vissuto, con spirito di solidarietà, a vantaggio dei poveri per una più equa condivisione dei beni. L'astinenza insegna a ripensare la vita come dono, a gustare ogni cosa con "rendimento di grazie", in quanto nulla- di quanto abbiamo- è scontato e ci viene donato per la bontà infinita di Dio per poterlo condividere.

Un tempo per **esercitarsi** alla lotta spirituale: tempo di disciplina per non soccombere alla tentazione del possesso e dell'accaparramento, dell'autoaffermazione, del consumo di tutto ciò che pensiamo ci aiuti a vivere, dei desideri che contraddicono il nostro rapporto con Dio, con gli altri, con le cose, con noi stessi.

Un tempo per **condividere**: occasione per riflettere su ciò che si possiede, su quanto è veramente necessario, sui beni intellettuali spirituali e materiali che possono essere condivisi con i bisognosi. Non si tratta solo di compiere gesti di carità, che oggi sono quasi automatici per l'abbondanza di beni, ma di provare gli stessi sentimenti di Gesù che "da ricco che era si fece povero" ed è venuto a condividere la nostra vita, fino alla morte di croce.

CONVERSIONI, PREGHIERE, ELEMOSINA, DIGIUNI...

Presentiamo alcuni testi tratti da opere di letteratura, di filosofia, di spiritualità, ma anche da racconti popolari, canzoni... che riguardano il tema trattato in questo numero. La proposta mira a rendere più completa l'esposizione dell'argomento e a suggerire spunti e agganci per la programmazione delle riunioni.

Conversioni

Tengo il ritmo e ascolto l'urlo dell'umanità, che lascia la zona grigia e da domani no no non ci sarà.

Chi ha dato tempo al tempo trovi il tempo per scappare via, perché la gente è stanca è gonfia di rabbia e non è una malattia...

Cambio cambio cambio di mentalità, datemi datemi datemi un'altra identità. Cambio cambio cambio di mentalità. Voglio voglio un'altra possibilità.

Dieci, cento, mille lenzuola ricoprono tutta la via. Ribolle la piazza a calci il pattume voglio pulizia.

Che no che non sogno ma ne ho bisogno tutti ne hanno bisogno. E provo ad urlare 10.000 palloni volare...

Cambio cambio cambio di mentalità, datemi datemi datemi un'altra identità. Cambio cambio cambio di mentalità. Voglio voglio un'altra possibilità.

(Negrita, *Cambio*)

Pasqua: È finito il tempo della schiavitù, dei fardelli accumulati sull'uomo per paura di un Dio nemico. Viene il tempo del Dio vivente e vivificante, che illumina la vita concreta, del Dio amico che ci adotta nel suo Figlio e che, nello Spirito, ci rende partecipi della sua ricchezza. È in questa prospettiva che il cristianesimo deve diventare una vera «scienza di vita». Il cristianesimo è la religione della libertà. Se Cristo ha rifiutato di mutare le pietre in pane, se ha rifiutato di scendere dalla croce, fu per stabilire in modo definitivo la nostra libertà. La libertà è l'essenza del messaggio evangelico. La fede non soltanto ci libera dalla paura, dalla morte, dalle potenze e dai potenti del mondo, ma è l'atto supremo della libertà. Seguo Cristo perché lo amo. Niente mi obbliga, se non la testimonianza del suo amore. E l'amore non obbliga, l'amore libera. Ecco perché la vita della Chiesa dovrebbe basarsi interamente sull'amore e sulla libertà. La Chiesa non deve essere un'autorità che permette o che vieta, la Chiesa deve generare uomini liberi, capaci di realizzare liberamente la loro vita nella luce dello Spirito. E la libertà è necessaria dovunque. La presenza dei cristiani nel mondo - cittadini leali, ma pronti a testimoniare anche col sangue che lo stato non è Dio, e che il Dio vivente ha una relazione personale con ogni anima umana - questa presenza fonda e rinnova la genuina libertà dello Spirito. Nulla è prezioso per i cittadini quanto la libertà di pensiero e di espressione. Ma non la si può esercitare in modo legittimo se non rispettando quella degli altri, vale a dire tentando di liberarsi dai propri pregiudizi, dalle proprie passioni. Senza libertà, senza passare attraverso l'esperienza della libertà, non riusciremo a ricostruire niente. Nel pensiero dei Padri, la libertà e la responsabilità definiscono la persona umana. Il nostro contributo alla libertà non deve consistere in limitazioni esteriori, ma in una sostanza positiva. In questo caso si fa esperienza dell'amore vero. Tutto il resto verrà spazzato via dalla storia!

(Oliver Clément, *Dialoghi con Athenagoras*)

Sulle grandi arterie, oltre alle frecce giganti collocate agli incroci, ce ne sono ogni tanto delle altre, di piccole dimensioni, che indicano snodi secondari. Ora, per noi che corriamo distratti

sulle corsie preferenziali di un cristianesimo fin troppo accomodante e troppo poco coerente, quali sono le frecce stradali che invitano a rallentare la corsa per imboccare l'unica carreggiata credibile, quella che conduce sulla vetta del Calvario, e lì e da lì alla pienezza della vita? Ve ne indico tre. Ma bisogna fare attenzione, perché si vedono appena.

La freccia dell'accoglienza. È una deviazione difficile, che richiede abilità di manovra, ma che porta diritto al cuore del Crocifisso. Accogliere il fratello come un dono. Non come un rivale. Un pretenzioso che vuole scavalcarvi. Un possibile concorrente da tenere sotto controllo perché non mi faccia le scarpe. Accogliere il fratello con tutti i suoi bagagli, compreso il bagaglio più difficile da far passare alla dogana del nostro egoismo: la sua carta d'identità!

La freccia della riconciliazione. Ci indica il cavalcavia sul quale sono fermi, a fare autostop, i nostri nemici. E noi dobbiamo assolutamente frenare. Per dare un passaggio al fratello che abbiamo bandito dai nostri affetti. Per stringere la mano alla gente con cui abbiamo rotto il dialogo. Per porgere aiuto al prossimo col quale abbiamo categoricamente deciso di archiviare ogni tipo di rapporto.

La freccia della comunione. Al Golgota si va in corteo, come ci andò Gesù. Non da soli. Pregando, lottando, soffrendo con gli altri. Non con arrampicate solitarie, ma solidarizzando con gli altri che, proprio per avanzare insieme, si danno delle norme, dei progetti, delle regole precise, a cui bisogna sottostare da parte di tutti. Se no, si rompe qualcosa. A noi... discernere, al momento giusto, sulla circonvallazione del Calvario, le frecce che segnalano il percorso della Via Crucis. Che è l'unico percorso di salvezza.

C'è una frase immensa, che riassume la tragedia del creato al momento della morte di Cristo. "Da mezzogiorno fino alle tre del pomeriggio, si fece buio su tutta la terra". Forse è la frase più scura di tutta la Bibbia. Per me è una delle più luminose. Proprio per quelle riduzioni di orario che stringono, come due paletti invalicabili, il tempo in cui è concesso al buio di infierire sulla terra. Da mezzogiorno alle tre del pomeriggio. Ecco le sponde che delimitano il fiume delle lacrime umane. Ecco le saracinesche che comprimono in spazi circoscritti tutti i rantoli della terra. Ecco le barriere entro cui si consumano tutte le agonie dei figli dell'uomo. Da mezzogiorno alle tre del pomeriggio. Solo allora è consentita la sosta sul Golgota. Al di fuori di quell'orario, c'è divieto assoluto di parcheggio. Dopo tre ore, ci sarà la rimozione forzata di tutte le croci. Una permanenza più lunga sarà considerata abusiva anche da Dio.

Coraggio, fratello che soffri. Mancano pochi istanti alle tre del tuo pomeriggio. Tra poco, il buio cederà il posto alla luce, la terra riacquisterà i suoi colori verginali e il sole della Pasqua irromperà tra le nuvole in fuga.

(Tonino Bello)

Preghiere

Parlami come il vento fra gli alberi, parlami come il cielo con la sua terra. Non ho difese ma ho scelto di essere libera adesso. È la verità, l'unica cosa che conta.

Dimmi se fare qualcosa, se mi stai sentendo. Avrai cura di tutto quello che ti ho dato? Dimmi, siamo nella stessa lacrima, come un sole e una stella, luce che cade dagli occhi sui tramonti della mia terra, su nuovi giorni. Ascoltami, ora so piangere, so che ho bisogno di te: non ho mai saputo fingere, ti sento vicino.

Il respiro non mente, in tanto dolore niente di sbagliato, niente niente. Siamo nella stessa lacrima, come un sole e una stella, siamo luce che cade dagli occhi sui tramonti della mia terra, su nuovi giorni in una lacrima, come un sole e una stella. Luce che cade dagli occhi sui tramonti della mia terra, su nuovi giorni.

Sì, il sole mi parla di te, la luna mi parla di te, anche se dentro una lacrima, come un sole e una stella. Luce che cade dagli occhi sui tramonti della mia terra, su nuovi giorni in una

lacrima come un sole e una stella. Siamo luce che cade dagli occhi, sui tramonti della mia terra, su nuovi giorni. Ascoltami, ascoltami, ascoltami, ascoltami, ascoltami, ascoltami.

(Elisa, *Luce*)

L'uomo che prega si rivolge a Dio "che non si vede" (cf. 1 Lettera di Giovanni 4,20). E tuttavia nella preghiera è implicata necessariamente una certa immagine di Dio da parte dell'uomo. E' evidente allora come sia facile il rischio della menzogna e dell'idolatria: il rischio è quello di forgiarsi un Dio a propria immagine e somiglianza e rendere la preghiera un atto autogiustificatorio, autistico, rassicurante. L'esempio della preghiera del fariseo e del pubblicano al Tempio nella parabola lucana (Luca 18,9-14) è significativo. I due diversi atteggiamenti di preghiera esprimono due differenti immagini di Dio relative a due differenti immagini che i due uomini hanno di sé. In particolare, la preghiera del fariseo manifesta l'atteggiamento di chi "si sente a posto con Dio"; ai suoi occhi il suo Dio non può che confermare il suo agire, eppure la frase finale della narrazione sconfessa l'immagine di Dio che quest'uomo aveva: egli non tornò a casa sua giustificato! Mentre il pubblicano si espone radicalmente all'*alterità di Dio* entrando così nel rapporto giusto con Dio, il fariseo sovrappone il suo "ego" all'immagine di Dio: nella sua preghiera c'è (con)fusione tra il suo "io" e "Dio". Rischio, questo, molto frequente presso gli uomini religiosi! Ora, il primato dell'ascolto nella preghiera cristiana indica che essa è lo spazio in cui le immagini di Dio che noi forgiamo vengono spezzate, purificate, convertite. La preghiera, infatti, è ricerca di un incontro fra due libertà, quella dell'uomo e quella di Dio. In questa ricerca la distanza fra immagine di Dio forgiata dall'uomo e alterità rivelata di Dio diviene lo scarto fra la domanda e l'esaudimento, fra l'attesa e la realizzazione. Ecco perché al cuore della preghiera cristiana c'è l'invocazione: "sia fatta la *tua* volontà" (Matteo 6,10). Nello scarto fra volontà dell'uomo e volontà di Dio la preghiera agisce come spazio di conversione e accettazione della volontà di Dio.

(Enzo Bianchi, in *Le parole della spiritualità*, Rizzoli)

Digiuni

Il sazio non crede al digiuno, ripeteva mio padre il detto antico. Noi pasciuti del mondo conosciamo la scienza dell'alimentazione ma del cibo non sappiamo più niente. Chi non sa la fame, non sa il cibo. Fame non è vuoto allo stomaco, non è acquolina in bocca né appetito. Fame è un pieno di sensi e di pensieri accampati intorno a un centro. Fame è vergogna di provarla. Fame è la più offensiva delle mancanze. Fame è il cielo chiuso sulla testa come un coperchi di rame, è il suolo serrato a pugno sotto i piedi. Fame è la stanza in cui i vecchi sono guardati storto per il cucchiaino di niente che portano alla bocca. Fame è Gerusalemme sotto assedio e dentro di lei gli affamati che dicono: "Questa città è la pentola e noi siamo la carne". Fame è nutrirsi solamente in sogno, disgusto di svegliarsi. Fame è sapere che ogni cibo, anche quello acquistato, è dono. La benedizione ebraica a fine pasto ringrazia Dio: "sheacànu mishellò", perché abbiamo mangiato da ciò che è suo.

(Erri De Luca, *Alzaia* - Feltrinelli 2007)

Il deserto ti svuota la testa, non è un posto di pensiero, è un posto che annulla il pensiero. Il tempo si adegua allo spazio e lo spazio è senza fine, senza punti di riferimento, è aria e luce (ora ho capito cosa intendeva Ferretti quando diceva che il confine è d'aria e luce). Sono venuto da solo nel deserto (non è importante che sia il Sahara o qualcos'altro, è un deserto e basta). Un uomo che si chiama Abdu e che ho conosciuto a Erfoud mi ha portato in macchina fin qui e poi se n'è andato dicendo che sarebbe venuto a prendermi tra qualche

giorno. Io ho una piccola tenda, tre pagnotte, dieci litri d'acqua, questo quaderno, due penne, due libri, uno di Kerouac e uno di Dio, o per lo meno di gente che sostiene di conoscerlo bene... Sono contento di essere qui, sono entusiasta, direi, e ho tutte le cellule felici perché sto facendo questa esperienza. Adesso è già buio e io quasi non vedo più niente e allora smetterò di scrivere e me ne starò un po' così fino a quando non mi prende sonno...

Tanto le cose stanno così: per conoscere veramente qualcosa bisogna sapere cosa c'è dall'altra parte. È come se la conoscenza fosse un fatto di equilibri tra cose opposte. Non si può avere un'idea di cosa è una grande città senza aver dormito da soli nel deserto e forse chi vive nel deserto non sa molto di sé fino a che non conosce una grande città...

Sono stato qualche giorno ancora... e ho deciso di restare lì senza scrivere più il mio diario e senza neanche leggere niente. Me ne stavo lì e dopo qualche giorno la mia testa si è svuotata, ripulita, credo di essermi allungato di due o tre centimetri e non ho pensato a niente, mi sono dimenticato di me tanto era piena la presenza cosciente di me in quelle ore infinite...

(Jovanotti, *Il grande Boh!* - Feltrinelli Editore)

Mangiare e digiunare toccano il nostro essere umano in un aspetto estremamente vitale: il bambino vi lotta nella fase orale, tanto essenziale per l'assetto futuro di tutta una vita. Ci troviamo dunque in presenza di qualcosa di molto elementare e altrettanto essenziale. Il primo peccato nel libro della Genesi riguarda proprio la bocca e la prima tentazione di Gesù nel deserto ha a che fare con le stesse cose ("Di' che queste pietre diventino pani!"). Del resto, tutta l'esistenza nel deserto conosce soprattutto questa tentazione, come appare chiaro dalla meditazione di Deuteronomio 8, a cui si riferisce anche Gesù: "Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio". Marie Balmory rimanda, nella sua lettura psicoanalitica dei testi biblici, all'importanza strutturante del primissimo comando-divieto: "Non divorerai o mangerai tutto senza motivo - non divorare". Ciò che è dal maligno, è il divorare tutto senza limiti e confini. Questo non è possibile. "Puoi mangiare tutto eccetto il frutto di quell'unico albero". Che saggezza in queste parole! E si ritrova in quasi tutte le culture. Si tratta di una struttura che si pone contro la voracità sfrenata. In Africa si conosce persino la regola di togliersi il cibo dalla bocca a causa di un ospite di passaggio. Sorge la domanda: cosa facciamo noi oggi, dal punto di vista culturale? Non stiamo saccheggiando interamente la biosfera, divorandola, distruggendola, malgrado tutti gli accordi di Kyoto? I grandi di questo mondo si ritirano, per primi. E lo fanno impunemente. Per quanto tempo ancora? Una cultura della pienezza ha paura del vuoto, del silenzio, della lentezza, del digiuno, dell'apertura, dell'altro da sé. Chi non digiuna mai tende a negare l'altro. Ci rendiamo conto della gravità di tutto ciò? [...] Il digiuno dà espressione al mio timore del Signore. In questo modo nasce un giusto rapporto verso tutto, con tutto ciò che è altro. Nel digiuno creo un vuoto per l'altro da me. Chi non digiuna mai, vive una pienezza che prima o poi lo porta a scacciare fuori chiunque altro, a schiacciarlo, a ridurlo a se stesso, finché non rimane che un solo mondo, il nostro, lo stesso, finché non c'è più nient'altro, o semplicemente non c'è più niente. Digiunare bene è dunque un atto di saggezza, di equilibrio, di rispetto immenso. Digiunare è persino un atto politico e cosmico, un atto che riguarda la salvezza di tutta la creazione.

(Benoît Standaert, in *Spiritualità arte di vivere: un alfabeto*, Vita e Pensiero 2007)

Una proposta per tutti

L'obiettivo del dialogo che segue è di fare riflettere sul senso della Quaresima; lo si può fare leggere ai ragazzi, ciascuno leggendo le frasi del suo personaggio. Il dialogo si svolge tra Antonio (=A), Veronica (=V), Giulio (=G) e Sabrina (=S).

A = Ciao Veronica! Cosa leggi?

V = Ho trovato un libro che parla della Chiesa dei primi secoli...

G = Ah sì? E che dice di bello?

V = Diverse cose, ma mi ha colpito che i cristiani nell'antichità affrontavano delle grandi penitenze...

S = Penitenza! La Chiesa non sa parlare d'altro! Sarebbe ora che desse un messaggio un po' più gioioso!

A = Il digiuno per esempio: che senso ha? Non siamo stati creati per mangiare? Il cibo non è appunto creato per noi? A che serve privarsene?

S = Quasi dovessimo amare a tutti i costi la sofferenza...

V = Non è questo il senso del digiuno.

A = (tono ironico) Ah no? E quale sarebbe?

G = Digiunare significa togliere le energie da qualcosa per investire in Qualcun altro: Gesù Cristo.

S = Spiegati meglio...

V = Un cristiano cerca di dare alle cose il peso e l'importanza che meritano, a tutto viene dato il giusto tempo: allo studio, al gioco, alla solitudine, alla vita di relazioni e di amicizia, al denaro, al corpo ...etc.

A = Fin qui sono d'accordo, effettivamente capita di perdere questo ordine nella vita e cose, persone, progetti possono prendere un'importanza sbagliata...

G = Troppo grande come troppo piccola... per esempio, può capitare di dare poche energie ai poveri ...

S = E che c'entra il digiuno in tutto questo?

V = Il disordine di cui abbiamo parlato è proprio il peccato e siamo invitati ad attivarci per ...**rimettere ordine**...ridare a tutto il giusto peso!

A = Ti seguo fino al bisogno di rimettere in ordine; ma io questo lo faccio senza bisogno di grandi segni esterni...

G = Non basta chiedere di mettere ordine nell'intimo del nostro cuore...

V = Infatti noi non siamo solo spirito e intelligenza, siamo anche corpo!

G = Questa fra l'altro è una grande benedizione perché mettendo in azione il nostro corpo possiamo dare una "svegliata" allo spirito...

S = Nei segni esterni c'è un grande rischio...c'è chi li fa per dare spettacolo! Per mettersi in mostra...

G = Questa tentazione è antica! Gesù stesso la descrive : *“Quando digiunate non assumete l'aria malinconica come gli ipocriti, che si sfigurano la faccia per fare vedere agli uomini che digiunano...”* (Mt 6,16).

V = Fare delle azioni concrete non significa automaticamente farle in modo da essere visti da tutti. Posso fare azioni esterne ma con discrezione...

A = Uhm...la cosa si fa interessante... e da che cosa si può digiunare?

G = Secondo voi?

S = Immagino dal mangiare dei manicaretti succulenti, dei cioccolatini...

V = Certo, ma si può digiunare da tante cose, soprattutto da quelle più inutili: da programmi superficiali alla televisione, da cartoni animati pieni di violenza, dal desiderio di comprare una cosa, ...

A = io forse dovrei digiunare un po' dalla musica...la ascolto tutto il tempo!

G = Ci credo che non trovi un attimo per leggere il Vangelo!

V = In ogni caso è un percorso personale molto interessante scoprire a quale forma di digiuno il Signore mi chiama oggi!

PROPOSTE DI ATTIVITÀ PER I BAMBINI EMMAUS (8-10 anni)

Obiettivo generale: far capire ai bambini il senso della preghiera, dell'elemosina e del digiuno in tempo di Quaresima.

1ª proposta PREGHIERA ELEMOSINA E DIGIUNO

Il Responsabile, per prima cosa spiega ai bambini che ci troviamo nel tempo di Quaresima e ricorda loro che ogni cristiano è chiamato a prepararsi, in questo periodo, alla Pasqua, con la preghiera, l'elemosina e il digiuno. Invita quindi i bambini ad immaginare i loro cuori come una bella casa, accogliente, luminosa. È in questo cuore che, a Pasqua, ospiteremo Gesù. Ma quando si aspetta un ospite importante la casa ha bisogno di essere pulita, ordinata, curata...

Si invita a questo punto ciascun bambino a disegnare su un grande foglio una casa a forma di cuore di cui tre stanze (il salotto, la camera per gli ospiti e la cucina), sono tutte in disordine: giornali per terra, calzini sulla scrivania, cassetti degli armadi tutti aperti, piatti non lavati...

Per rimettere ordine nel nostro cuore avremo bisogno del...

Digiuno. Ogni bambino avrà in mano una carta su cui è scritto un adattamento della preghiera: "Impariamo a digiunare" (Jean Galot, *Ritorno alla sorgente*, Benedettine, Sorrento 1981)

Fa' digiunare il nostro cuore: che sappia rinunciare a tutto quello che l'allontana dal tuo amore, Signore, e che si unisca sempre più e più sinceramente a te.

Fa' digiunare il nostro orgoglio, tutte le nostre pretese, i nostri capricci, rendendoci più umili e mettendo dentro di noi in noi come unico desiderio, quello di servirti.

Fa' digiunare le nostre passioni, la nostra fame di piacere, la nostra sete di ricchezza, il desiderio di possedere sempre di più e le reazioni violente; che nostro solo desiderio sia di piacerti in tutto.

Fa' digiunare il nostro io, troppo centrato su se stesso, egoista e indurito, che cerca solo il suo vantaggio: che sappia dimenticarsi di sé, nascondersi, donarsi.

Fa' digiunare la nostra lingua, spesso troppo agitata, troppo rapida nelle sue risposte, severa nei giudizi, offensiva o arrogante: fa' che esprima solo stima e bontà.

Che il digiuno del cuore, con tutti i nostri sforzi per migliorarci, possa arrivare a te come offerta gradita, e ci renda degni di una gioia più pura, più profonda.

Per "giocare" questa carta, che gli permetterà di "ripulire" la cucina (realizzando il disegno della stanza ordinata e pulita da incollare sulla parte corrispondente della casa) basterà che il bambino dichiari alla comunità che "tipo" di digiuno egli si propone per prepararsi alla Pasqua.

Elemosina. A ogni bambino viene consegnata una scatolina con sopra incollata una carta a forma di cuore e la scritta "Quaresima dell'Amore".

Per "giocare" questa carta che gli permetterà di "ripulire" la camera per gli ospiti, basterà che arrivi in comunità con la scatola piena di monetine da devolvere al Progetto MEG Albania brevemente illustrato nell'ultima pagina di questo numero del sussidio.

Preghiera. Ogni bambino riceve una carta con sopra disegnati tanti fiori quanti sono i giorni che lo separano dalla Pasqua.

Per "giocare" questa carta che gli permetterà di "ripulire" il salotto, dovrà impegnarsi a pregare Gesù ogni giorno per il mondo e per la conversione del suo cuore. Ogni fiore colorato sarà un giorno in cui non ha dimenticato di pregare.

Non si va da nessuna parte se prima non si è incontrato Gesù, non si è stati con Lui, non lo si è conosciuto bene e ascoltato e alla fine si è fatto il "pieno" di Lui. Teniamo gli occhi fissi su Gesù per trarne il necessario sostegno ed essere continuamente riaccesi e reaccendati nel testimoniare la sua Parola, soprattutto in tempo di quaresima.

2ª proposta IDEE PER VALORIZZARE IL TEMPO DI QUARESIMA

1. L'angolo della preghiera. La prima proposta che facciamo è quella di realizzare nella stanza dove solitamente si fa riunione un "*angolo della preghiera*" così organizzato: un crocifisso, una ciotola piena di sabbia/terra che ricorda il *deserto*, una pietra con su scritto "40" (i 40 giorni nel deserto), un bastone che indica il *cammino* con annodati 5 nastri di colori diversi (saranno il simbolo delle *5 domeniche di Quaresima*).

I bambini si dividono in cinque sottogruppi, ad ognuno dei quali viene affidata una pagina del Vangelo della domenica. Dopo averla letta insieme i sottogruppi scelgono la frase del Vangelo che li ha colpiti di più e la scrivono su uno dei nastri annodati al bastone.

Al principio di ogni riunione, il Responsabile organizzerà un momento di preghiera in cui ciascun bambino, a partire dalla frase scritta sul nastro della settimana, formulerà una sua intenzione.

2. Sono pronto per cambiare? Questa seconda attività è organizzata per essere suddivisa tra il lavoro in gruppo e la messa domenicale ed è incentrata sul significato della *liturgia penitenziale*.

Materiale: vaso di terracotta (quello dei fiori), pastelli a cera o pennarelli indelebili.

Svolgimento: davanti agli occhi stupiti dei bambini il responsabile farà cadere per terra un vaso vuoto che, ovviamente, andrà in frantumi. Ciascun bambino poi raccoglierà un cocci, che simboleggia, è bene spiegarlo, la fine che tocca a tante nostre buone intenzioni: spesso ci restano in mano solo i cocci del nostro impegno. A questo punto i bambini dovranno pensare a tutte le volte in cui i loro buoni propositi si sono trasformati in cocci ed ognuno scriverà sul proprio frammento una semplice richiesta di perdono per qualcosa che è andato storto a scuola, a casa, nel tempo libero, in chiesa, con gli amici, i famigliari o i compagni. Qui termina l'attività dell'incontro che potrebbe continuare in chiesa la domenica: durante la liturgia penitenziale, al momento delle richieste di perdono. Sarebbe bello se ogni bambino ponesse il suo cocci con la richiesta di perdono di fronte all'altare, ricevendo così il perdono per l'impegno non mantenuto. Volendo, se la richiesta di perdono non è troppo personale, si potrebbe operare uno scambio tra i cocci di tutti in segno di riconciliazione con il Signore ed i fratelli, oppure depositare i cocci alla base della croce posta al centro dell'"angolo della preghiera" in segno di affidamento, perché è il Signore che porta su di sé tutti i nostri errori, le nostre mancanze e preoccupazioni.

3. Salmo 51. Si può leggere assieme ai bambini, a cori alternati, il salmo di Davide. Poi, su un cartellone, il responsabile scrive quattro parole-chiave per la lettura del salmo: PASSATO, PRESENTE, INVOCAZIONE, FUTURO. Per ognuna di esse dà una breve spiegazione:

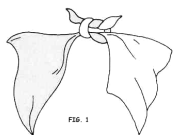
- **IL PASSATO.** È interessante soprattutto notare nel salmo la struttura della confessione dell'uomo che avverte di essere caduto nel disordine, nel peccato. Si rende conto che la sua vita trascorsa è piena di buche.
- **IL PRESENTE.** Nel salmo vengono usati vocaboli diversi per indicare, tutti, la consapevolezza dell'uomo di non essere in armonia con se stesso, con gli altri, con Dio e con la natura, di non essere benevolo ma di lasciarsi andare a pensieri cattivi. Anche oggi non riesce ad andare sempre come dovrebbe: la sua è una strada a zig-zag.
- **L'INVOCAZIONE.** È una preghiera, una supplica, una invocazione di purificazione. Questo appello è anzitutto pieno di fede. Il Salmo non è solo confessione delle proprie colpe ma, a partire dalla coscienza che se ne ha, diventa confidenza in Dio, nella sua misericordia. Non si dice: voglio essere attento, non voglio più essere negligente; ma: lavami, purificami, liberami, perché solo tu puoi farlo, solo la tua misericordia può trasformarmi. Si ha fiducia e certezza che Dio trasformerà il nostro cuore.
- **IL FUTURO.** È la speranza, propria del cuore nuovo, che il futuro cambierà. Esso non sarà più, come il passato, sotto il peso del peccato, del disordine, dell'ambizione, della vanità della vita. Sarà piuttosto nel senso della missione, dell'apostolato, della predicazione al mondo del cambiamento del cuore degli uomini: "Insegnerò ai peccatori le tue vie". Insieme al Signore sapremo tracciare strade diritte

Al termine della spiegazione i bambini possono illustrare i quattro simboli del salmo (buche, strada a zig zag, cuore nuovo, strade diritte) sul cartellone.

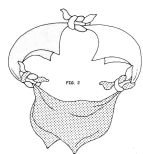
4. Il fazzoletto misterioso (sul tema della solidarietà). Una delle caratteristiche del mondo in cui vivono questi nostri bambini è quella di spingere la competizione in tutti i campi, verso livelli sempre più esasperati. Spesso la «vittoria», come l' «arrivare per primo» o l' «essere l'unico» vengono anteposti ad ogni altro elemento. I «calpestati» non si contano più.

Il gioco è molto semplice, ma di sicuro effetto, soprattutto per quanto riguarda le applicazioni morali.

Prendete due fazzoletti e legateli insieme attraverso due dei quattro angoli (fig. 1).



Mostrate un terzo fazzoletto e ponete il seguente quesito: «Come è possibile legare il terzo fazzoletto tra i due annodati, senza sciogliere il nodo?». A tutti sembrerà impossibile. Lasciate che ci pensino un po'. Poi legate il terzo fazzoletto alle due estremità libere dei fazzoletti (fig. 2). Il quiz è risolto, ma quanti avevano pensato all'esatta soluzione, che in effetti ora si presenta molto semplice?



Sovente nelle nostre scelte ci lasciamo portare dai nostri desideri, che non sempre sono giusti. Ad esempio vorremmo sempre essere al centro dell'attenzione. Infatti ognuno di voi ha pensato che non esistesse altra possibilità se non quella di legare "al centro" il terzo fazzoletto. La vita però non è fatta solo di interessi, ma anche di solidarietà e il legare il fazzoletto tra i due

annodati, proprio in modo da formare una gioiosa catena di solidarietà, ne è la dimostrazione.

Don Bosco era solito dire ai suoi collaboratori: «Ai ragazzi parlate più della bellezza della virtù che della bruttezza del vizio». Così, commentando il gioco dei fazzoletti annodati, sarà necessario insistere più sul risultato (il cerchio, simbolo di solidarietà) che sulle nostre egoistiche abitudini (come vorremmo essere sempre al centro, anche a costo di disunire l'amicizia degli altri, così pensiamo di disunire i due fazzoletti per metterci noi nel mezzo).

Aggancio biblico. Il Responsabile può raccontare ai bambini la parabola del Buon Samaritano (Lc 10,25-37) o quella del ricco stolto (Lc 12,15-21). Attinente al tema della storia è anche il discorso di Gesù contro l'ambizione dei primi posti (Lc 14,7-14).

5. Il puzzle. I bambini vengono divisi in 3 sottogruppi. Ad ognuno di questi vengono consegnati i pezzi di un puzzle da ricomporre (fotografia o cartolina fotocopiata a colori, magari nel solito

formato A4, così è un po' più grande; il soggetto dovrebbe fare riferimento al tempo di Quaresima o alla Pasqua). Essi hanno 10' di tempo e hanno solo i pezzi a loro disposizione, nessun altro tipo di aiuto. Dopo un po' si accorgeranno che qualcosa non quadra... Possono, se vogliono, chiedere aiuto al responsabile, che può solo consegnar loro l'immagine completa del loro puzzle (altra copia dell'immagine, delle stesse dimensioni e colorata). Facilmente, a questo punto, i ragazzi si accorgeranno che qualcos'altro non quadra ancora. Ogni gruppo infatti ha, tra i suoi pezzi, altri due pezzi che non c'entrano per nulla... fanno infatti parte dei puzzle degli altri due sottogruppi!!! L'unica soluzione è di scambiarsi i pezzi giusti, in modo da poter completare l'immagine.

Riflessione: per risolvere le nostre "questioni" quotidiane (problemi, difficoltà, sofferenze,...) a volte abbiamo bisogno della **carità** degli altri. Spesso possiamo donare la **nostra** carità a chi potrebbe averne bisogno per risolvere le sue di "questioni". Capire ciò che ci serve e ciò che possiamo dare (non sempre solo il superfluo... il pezzo di cui non ce ne facciamo proprio nulla) non è facile: il sacrificio di Gesù e la sua resurrezione danno senso a tutto questo: sono come la foto con l'immagine intera, che ci fa capire quali pezzi servono per ricostruire il puzzle.

Atteggiamento di Gesù nel Vangelo Gv. 12,20-33 «Se il chicco di grano caduto in terra non muore...». Si può leggere con i ragazzi il Vangelo centrando l'attenzione sul fatto che il chicco di frumento dà tutto... la vita, per non rimanere solo e portare frutto.

6. Le uova di Pasqua. La caratteristica delle uova di pasqua è la sorpresa. I responsabili, avvicinandosi la Pasqua, possono proporre ai bambini un gioco che ha come punto di partenza, appunto, la sorpresa.

Si preparano tante uova quanti sono i partecipanti. Mettete all'interno di ogni uovo un biglietto (la sorpresa). Bisogna raccomandare ai bambini che è vietato, una volta letto il biglietto, ritirarsi. I biglietti invitano i giocatori a prendersi un impegno: visitare un ammalato, trovare tempo per giocare con un compagno di scuola poco simpatico, scrivere una preghiera, destinare un po' dei propri risparmi alla Quaresima dell'Amore... Sul biglietto dovrà anche essere specificata la durata dell'impegno.

7. Gioco: Passione e risurrezione di Gesù. Questo gioco può essere realizzato in due tempi.

1° tempo. A più voci si legge con attenzione Luca 22; 23; 24,1-12. Poi i bambini si dividono in squadre. Ogni squadra dovrà preparare un cartellone che con disegni, scritte, ritagli di foto da giornali... presenti un brano della Passione e Risurrezione di Gesù.

Al termine del lavoro, che si consiglia di appendere, il capitano della squadra lo spiegherà al gruppo. I disegni aiuteranno i partecipanti ad entrare nel vivo del racconto e ad avere davanti agli occhi il mistero della Pasqua.

2° tempo. A questo punto, il responsabile consegna ad ogni squadra un foglio con le domande riportate qui sotto. Chi consegna per primo il foglio con il maggior numero di risposte esatte vince un premio.

- 1 La festa degli Azzimi, chiamata...
- 2 Il nome del Traditore.
- 3 Chi manda Gesù in città per preparare la Pasqua?
- 4 Che cosa porta l'uomo che incontra gli apostoli all'ingresso della città?
- 5 Descrivimi la casa in cui il Maestro mangerà la Pasqua con i suoi discepoli
- 6 Gesù preso un pane, rese grazie, lo spezzò e lo diede loro dicendo...
Prese il calice dicendo...
- 7 Chi è il più grande secondo Gesù?
- 8 Gesù è in preda all'angoscia presso il monte degli.....
- 9 Come Giuda tradisce Gesù?
- 10 A chi viene staccato l'orecchio destro?
- 11 Quante volte Pietro rinnega Gesù?

- 12 L'animale che ricorda il rinnegamento di Pietro.
- 13 Dopo il rinnegamento Gesù guarda Pietro. Pietro che cosa fa?
- 14 Che cosa affermano gli uomini che tengono in custodia Gesù?
- 15 Alla domanda: "Tu dunque sei Figlio di Dio?" Gesù che cosa risponde?
- 16 Il nome del governatore romano davanti al quale viene portato Gesù.
- 17 Chi da molto tempo desiderava vedere Gesù per averne sentito parlare?
- 18 Perché Barabba si trovava in carcere?
- 19 Da dove veniva Simone di Cirene?
- 20 Come si chiama il luogo dove furono crocifissi Gesù e i due malfattori?
- 21 C'era una scritta sopra il capo di Gesù: la ricordi?
- 22 Cosa chiede il "buon ladrone" a Gesù?
- 23 Che cosa succede da mezzogiorno fino alle tre del pomeriggio?
- 24 Dopo la morte di Gesù, che cosa ha detto il centurione?
- 25 Descrivi Giuseppe di Arimatea.
- 26 Gesù fu deposto in una tomba scavata.... Nella quale.....
- 27 A quale giorno della settimana corrisponde il primo giorno dopo il sabato?
- 28 24,1-3 Completa: Il primo giorno dopo il sabato di buon.... Si recarono, portando con sé..... Trovarono.....ma entrate non.....
- 29 Riassumi quanto hanno detto i due uomini apparsi in vesti sfolgoranti alle donne.

PROPOSTE DI ATTIVITÀ PER I RAGAZZI NUOVI (11-13 anni)

1ª PROPOSTA LA PREGHIERA, IL DIGIUNO, L'ELEMOSINA

Se tutti noi avessimo sempre davanti agli occhi i bambini e gli adulti che muoiono di fame nel mondo, sicuramente diminuirebbero i nostri sprechi. Non per questo ciò a cui noi rinunciamo andrebbe a chi è meno fortunato di noi, ma diminuirebbe la mentalità del consumo inutile, del disinteresse verso i poveri del mondo e crescerebbe quella della responsabilità e della condivisione.

Come gli atleti delle olimpiadi fanno gli allenamenti per prepararsi a vincere, così durante la quaresima anche noi ci alleniamo per prepararci alla vittoria. In che cosa consistono i sacrifici che gli atleti fanno e qual è, invece, il nostro allenamento?

1. Per esempio gli atleti stanno molto attenti a quello che mangiano, altrimenti ingrassano e non possono essere scattanti e veloci. Ecco uno degli esercizi della quaresima: il digiuno. Non è che non dobbiamo mangiare niente, ma rinunciamo ad alcune cose che ci piacciono di più perché vogliamo essere *più scattanti nel donare anche agli altri quello che vorremmo tenere solo per noi*. Digiunare significa infatti togliere qualcosa dalla nostra vita per mettervi qualcosa di più importante ancora. A te non viene richiesto di rinunciare al cibo, ma di trovare il tempo da dedicare a Dio e a chi ha bisogno, togliendolo da altre occupazioni come ad esempio dal guardare la TV, oppure dal giocare alla play station, oppure ...
2. Un altro tipo di allenamento che fanno gli atleti è quello di ripetere con la mente tutti i movimenti e imparare a concentrarsi per pensare solo a quello che serve per vincere la gara. Ecco l'altro esercizio della quaresima: la preghiera. *Noi ci concentriamo su quello che Gesù ha fatto per noi e sulle parole che Lui ha detto.. Cerchiamo di pensare di più a Dio.*
3. Infine, quando fanno allenamento e si preparano a vincere la gara, gli atleti fanno ginnastica, vanno in palestra, sottopongono i muscoli a tanti sforzi per farli aumentare di potenza. Ecco il terzo esercizio della quaresima: l'elemosina. *Siccome la nostra medaglia d'oro, la nostra vittoria, è la vittoria dell'amore, allora noi ci sforziamo di fare del bene. Sviluppiamo la potenza*

del nostro muscolo più importante: il cuore. L'elemosina rappresenta il nostro impegno e il nostro desiderio di ristabilire la giustizia. Non è dare agli altri qualcosa di nostro, né tanto meno rinunciare a qualcosa, ma *condividere* con chi ha meno di noi le fortune che possediamo.

Viene proposto ai ragazzi di dividersi in tre gruppi e di proporre su un cartellone, rispettivamente:

- un menù, "Il Menù dello sportivo" sul quale elencare tutte quelle rinunce che possono essere fatte da un ragazzo in tempo di Quaresima;
- il "Programma di allenamento", una serie di tempi e di modi di preghiera che, individualmente e in comunità, potrà essere seguito da ciascuno nel tempo che separa dalla Pasqua;
- gli "Esercizi per il cuore". Con l'obiettivo di raccolta di fondi per la Quaresima dell'Amore si inventano alcune attività da proporre al gruppo (realizzazione di oggetti da vendere, spettacolo di beneficenza...) il cui ricavato andrà alle case-famiglia di Sighet che il MEG sostiene.

Al termine del lavoro ciascuno appone la sua firma sotto i tre cartelloni, dopo che ogni gruppo li ha presentati, per esprimere il proprio impegno nel programma di allenamento.

2ª proposta IDEE PER VALORIZZARE IL TEMPO DI QUARESIMA

Per il periodo della Quaresima abbiamo pensato di proporvi alcune attività che evidenzino in particolare la missione, il servizio, la croce, l'attenzione verso gli altri. Queste sono alcune idee da sviluppare o modificare ma sarebbe bello che, durante uno degli incontri, i ragazzi venissero accompagnati dai responsabili a fare visita a un malato, a degli anziani in una casa di riposo, a dei bambini di una casa famiglia o in ospedale, ecc. ovviamente preparandoli e motivandoli prima. È importante che con i ragazzi non si parli solamente di missione e carità ma che li si aiuti a concretizzarle e a viverle realmente, cosa che difficilmente faranno da soli.

È una rivisitazione della ripresa del **gioco classico dello sparviero**: Si delimita un campo rettangolare grande in proporzione al numero dei giocatori. Tutti i giocatori si schierano all'esterno del lato più corto del campo: li attende al varco il feroce sparviero. Tutti devono ad un segnale dell'arbitro lanciarsi di corsa cercando di raggiungere il lato opposto del campo, senza farsi catturare (con il semplice tocco) dallo sparviero. Quelli toccati dagli artigli dello sparviero si tengono per mano e lo aiutano nella caccia, formando una catena, che non deve essere rotta in nessun modo (questi non possono catturare, ma possono essere usati dallo sparviero come una rete per imprigionare nuove prede).

Su un lato del campo si pongono una serie di immagini diverse legate alla vita di Gesù (facendo riferimento ai brani del tempo di quaresima). Ogni bambino che non è 'preso' dallo sparviero (o eventualmente dagli sparvieri) può raccogliere una (solo una per volta) immagine. Vince chi arriva per primo ad avere sei immagini diverse della vita di Gesù.

Al gioco può seguire una specie di quiz con il quale si invitano i bambini ad indovinare a quali momenti della vita di Gesù ogni immagine si riferisce.

TG speciale sulla Pasqua. Prima di "partire" con l'esperienza è importante che il Responsabile abbia chiari gli obiettivi ai quali vuole puntare. Innanzitutto va tenuto presente l'aspetto della passione e resurrezione di Gesù come elemento centrale della nostra fede. Un altro elemento importante da mettere in rilievo è quello della speranza che lungo tutto il percorso della passione non cessa mai di essere presente (cfr. Lc 22,29-30; 22,69; 23,43; 24,22;; 24,35; 24,46; Mt 28,5): nel dolore e nella sofferenza Gesù non cessa mai di dirci che per mezzo di lui la morte è sconfitta per sempre.

Per rivivere insieme ai ragazzi, in modo piacevole, la storia della Pasqua di Gesù raccontata nel Vangelo si mette organizza un telegiornale. Si dividono i ruoli: presentatore, inviati e persone intervistate (a favore o contro), esperti, ospiti ecc. I servizi del TG possono riguardare l'Ultima Cena, l'arresto di Gesù, l'incontro con Pilato, la Crocifissione di Gesù e le reazioni della gente, le donne che trovano il sepolcro vuoto, interviste a chi crede che Gesù sia risorto e chi pensa sia stata tutta una messinscena, i discepoli di Emmaus che dicono di averlo incontrato. Basta

assegnare ai ragazzi i brani del Vangelo riguardanti la Passione e la Pasqua come punto di partenza e dare libero sfogo alla loro fantasia.

Asta. Il Resp legge ai ragazzi le righe relative alla Quaresima dell'Amore 2011 riportate nell'ultima pagina di questo sussidio. Cosa serve per dare una mano al MEG in Albania? Su un cartellone scrivere tutto il necessario, le cose pratiche e non solo: pennarelli, cartelloni, candele per le celebrazioni, materiale per allestire i campi estivi... Ma anche Responsabili, amore, gioia, lavoro, volontari... Una volta scritte quante più cose possibili, a ciascun ragazzo viene distribuita una somma di denaro e si parte con l'asta. Il Responsabile è il banditore, stabilisce una base di partenza a seconda del valore di ogni cosa e dà inizio alle offerte dei ragazzi. Alla fine ogni ragazzo avrà acquistato alcune delle cose che riteneva necessarie; ovviamente nessuno potrà comprare tutto. Compito del Responsabile è poi far capire che ogni singola cosa da sola è utile ma serve a poco e che sarebbe molto meglio unire le forze di tutti per essere Chiesa e dare vita, in questo caso, ad un grande progetto MEG in Albania che desse la possibilità a quanti più ragazzi possibili di partecipare.

Sacramento della Confessione. È importante che i ragazzi si preparino bene alla Pasqua. Sarebbe bello vivere insieme una piccola veglia penitenziale che li porti alla "conversione del cuore". Ad ognuno dei ragazzi viene distribuito un cartoncino a forma di cuore. Il sacerdote o i responsabili li guideranno in un esame di coscienza che li faccia riflettere su tutti i loro doni e sull'uso che ne fanno: quali sono i miei doni? Li uso? Come? Non usare i loro talenti è sbagliato e quindi li si porterà a pensare ai loro peccati. Sui due lati del cuore i ragazzi dovranno scrivere doni e peccati, poi potranno procedere con le confessioni. Il tutto dovrebbe ovviamente essere accompagnato dalla lettura di almeno un brano del Vangelo (es. parabola dei talenti) e da qualche canto. Durante la confessione ogni ragazzo lascia il suo cuore al sacerdote che gliene consegna un altro bianco. Al termine, tutti i cuori raccolti dal sacerdote verranno simbolicamente bruciati. Ai ragazzi rimarrà il "cuore nuovo" su cui potranno eventualmente scrivere una preghiera o un impegno.

Valentina Giachi- giachiv@tin.it
Responsabile RN di Ravenna

PROPOSTE DI ATTIVITÀ PER I C.14 (14-17 anni)

PROPOSTE PER VALORIZZARE IL TEMPO DI QUARESIMA

"La mente del saggio conosce il tempo e il giudizio" (Qoe 8,3).

Credo che sia sotto gli occhi di tutti un dato: stiamo attraversando una profonda crisi del tempo. Sembra che l'invocazione del salmo 90 *"Insegnaci a contare i nostri giorni e giungeremo alla sapienza del cuore"* sia quanto mai provvidenziale. È indubbiamente difficile, in un mondo che muta rapidamente in modi largamente imprevedibili, elaborare progetti di lungo periodo; gli unici progetti che hanno prospettiva di durare sono quelli flessibili che scontano la necessità di doversi adattare alle circostanze mutevoli che di volta in volta si presentano. Quello che agli occhi di molti può sembrare un atteggiamento ripiegato sul "giorno dopo giorno" o sul "si vedrà", palesa invece una capacità di "piegarsi" per cogliere occasioni ed opportunità della vita in condizioni di incertezza. In questo contesto anche un periodo dell'anno come la quaresima può diventare un tempo importante da riscoprire, a condizione che si passi in mezzo ad alcune esperienze e si riesca a valorizzare alcune opportunità che questo periodo suggerisce.

“Guidò il suo popolo nel deserto” (Sal 136,6).

Il deserto, la sua aridità, crea una situazione di particolare e forte legame tra uomo e ambiente. È un'esperienza, quella del deserto, che vale la pena ripercorrere anche con i ragazzi per provarli ad una “misurazione” di se stessi. Ecco allora che si può proporre all'inizio della quaresima una speciale riunione, invitando i giovani ad attrezzarsi per vivere un tempo di solitudine. È indispensabile, in primo luogo, individuare un luogo che offra opportunità di accoglienza: un eremo, una casa di esercizi, un rifugio di mezza-montagna minimamente attrezzato... In secondo luogo, una volta raggiunta la destinazione, si consegna ad ogni partecipante una ipotetica “e-mail biblica” con il testo del *Deuteronomio* 8,2-6. Ognuno viene quindi invitato a trovare una collocazione adeguata per stare tranquillo con se stesso, per leggere e rileggere l'e-mail ricevuta e per ascoltare il silenzio che lo circonda.

Può essere utile – quale paradigma di riferimento – tenere presente qualche riga del testo di Jovanotti proposto all'interno della rubrica “Hanno detto”.

A mano a mano che il giovane si affaccia alla propria coscienza e alla propria storia, viene invitato a scrivere una propria e-mail di risposta, nella quale egli sostanzialmente ha l'opportunità di riscrivere la propria storia personale, evidenziando la strada che il Signore ha fatto con lui.

In tal modo il deserto viene sperimentato come luogo dell'incontro con Dio e luogo nel quale rinnovare l'Alleanza con il Signore.

“Ti ha fatto provare la fame” (Dt 8,3).

Il deserto porta con sé come condizione imprescindibile il digiuno. A dire il vero i ragazzi conoscono il digiuno sotto la particolare luce della dieta, sostenuta dalle motivazioni più diverse. Conoscono forse anche un digiuno più nobile: lo sciopero della fame e della sete. Questo secondo è certamente da rispettare e da considerare attentamente. Ma il digiuno che si accompagna al deserto è ancora diverso: è un digiuno che apre alla relazione con la trascendenza, è la fame che il popolo ebreo ha sofferto e che gli ha poi permesso di apprezzare la manna. Digiunare allora non è privarsi del necessario, ma risvegliare il desiderio dell'essenziale. Ecco allora una proposta: entrare in un tempo di astinenza da ogni cibo e da ogni bevanda fino al pomeriggio del giorno successivo. Il pane eucaristico potrà così diventare il nuovo cibo che viene profondamente desiderato. I giovani riceveranno così una seconda e-mail con l'invito di *Proverbi* 9,4-6.

Tutto questo per giungere ad una celebrazione eucaristica nella quale dare ampio spazio alla comunicazione e allo scambio di quanto maturato nel silenzio e nella personale rilettura della propria vita.

“Parlerò al suo cuore” (Os 2,16).

Esito del deserto è la conversione. L'incontro con il proprio mondo interiore e con la storia che il Signore sta costruendo, deve aprire il ragazzo a vivere il tempo quotidiano con una diversa attenzione, ed in particolare con la consapevolezza che “*per ogni cosa c'è il suo momento, il suo tempo per ogni faccenda sotto il cielo*” (Qo 3,1). Ma come regolare il tempo quotidiano? Tutti i giornali hanno lo “spazio oroscopo”. E i giovani non è che proprio non lo guardino. Oggi per molte persone anche questo è un modo per orientare la giornata e per cercarvi all'interno quel qualche cosa da valorizzare o da evitare. Il responsabile, partendo proprio da un oroscopo, potrebbe preparare una valida alternativa. Presso le librerie specializzate si possono trovare – in apertura della quaresima – vari sussidi con proposte per un cammino giornaliero. A questo punto l'invito può essere, per il periodo della quaresima, quello di fare attenzione a vivere con intensità le occasioni che il Signore permette che si sviluppino nella propria giornata. Così la giornata, si può aprire con una personale invocazione che ciascuno compone parafrasando Qoélet 3.

Un incontro che cambia la vita

Le persone che incontrano il Signore fanno “un passo avanti”, da una situazione ad un'altra nuova. Si possono esaminare assieme ai ragazzi alcuni incontri di Gesù all'interno dei racconti evangelici e invitare ciascuno ad identificarsi con un personaggio e i suoi atteggiamenti.

PIETRO (Gv 13,4-38): dal fare le cose senza riflettere alla consapevolezza di ciò che si fa. Ci sono persone che ragionano solo con la “testa”, e altre che, invece, pensano solo con il cuore. Pietro fa certo parte di questa seconda categoria: istintivo e di facili entusiasmi, se avesse potuto assistere a un derby del campionato di calcio, sarebbe senz'altro tornato a casa con un occhio nero e senza un filo di voce. Il dialogo con Gesù lo fa cambiare senza rinunciare al suo entusiasmo: lo sposta semplicemente sulla consapevolezza.

Attività: Costruzione di un areoplanino di carta. Per costruire qualcosa occorre impegnare mani (coinvolgimento del corpo), cuore (coinvolgimento dei sentimenti, in questo caso il desiderio) e intelligenza (attenzione a quello che si sta facendo). Sulle ali di questo aeroplano si può indicare un **progetto concreto di missione** quaresimale in cui impegnarsi come singoli e come comunità.

ZACCHEO (Lc 19,1-10): da curiosi ad amici. Da strozzino a benefattore dei poveri: è questo lo straordinario cambiamento di vita di Zaccheo, causato dall'incontro con Gesù. Per noi Gesù è uno di casa; ma difficilmente questo privilegio è capace di grandi trasformazioni interiori. Forse ci siamo “abituati” a Gesù senza averlo mai cercato davvero per amico?

Attività: Aiutare i ragazzi ad individuare quali sono gli alberi della loro vita sui quali possono arrampicarsi per vedere meglio Gesù (la Messa domenicale, le riunioni del MEG, l'incontro quotidiano con la Parola...). Su un segnalibro a forma di albero da conservare dentro la bibbia, ognuno può scrivere il suo impegno ad essere fedele al suo incontro con Gesù attraverso l'“albero” che ha scelto.

NICODEMO (Gv 3,1-21): dal nascondersi al mostrarsi. Ciascuno ha il suo modo di seguire Gesù, e di rispondere alla sua chiamata. Nicodemo ha una certa reputazione da difendere, per questo si muove di nascosto. Il suo cuore ha già scelto Gesù, ma come reagiranno gli altri quando lo verranno a sapere? **Attività:** Scrivere al centro di un foglio il proprio nome. Intorno, elencare le diverse persone con le quali quotidianamente si entra in contatto (genitori, fratelli, amici, insegnanti, compagni di sport, conoscenti...). Tracciare delle linee che congiungano il nome proprio alle diverse categorie di persone: continue, se penso che la mia amicizia con Gesù sia manifesta a quelle persone; a zig.zag se credo che lo immaginino, ma non gliene ho mai parlato esplicitamente; nessuna linea se penso che la mia fede sia del tutto ignorata. Dopo questo “esercizio” si condividono i risultati con il gruppo e poi, in un momento di preghiera, si assume l'impegno di diventare “testimoni” espliciti con tutti della propria adesione al Signore.

IL LEBBROSO (Lc 17,11-19): dal tutto dovuto al grazie. Riflettendo sulla nostra vita ci troviamo ricolmati di tanti doni. Grazie insperate, amore dato e ricevuto, gioie semplici” sono tutti doni sempre nuovi di Dio creatore che non si ripete. E i tanti doni che le persone che ci sono intorno ci regalano, ci fanno ancora stupire e dire grazie?

Attività: Estrae a sorte dei biglietti sui quali sono stati precedentemente scritti tutti i nomi dei componenti del gruppo, ciascuno scrive una breve lettera alla persona che gli è toccata a sorte, per ringraziarla di come è, di quello che pensa di avere ricevuto da lui, del fatto di fare parte della propria comunità.

TOMMASO (Gv 20,24-29): dal sospetto alla fiducia. Spesso il Signore sembra proporci cose e atteggiamenti (amare il nemico, il suo aiuto che non viene mai meno, credere continuamente nell'amore, donarlo senza riserve etc) che sembrano invivibili. Abbiamo continuamente bisogno di prove o possiamo cominciare a fidarci? La prova sta in quanta fiducia abbiamo nelle persone che stanno intorno a noi.

Attività: Il gruppo si divide in coppie. In ogni coppia uno viene bendato e l'altro lo conduce per un percorso a ostacoli. Al termine dell'esperienza, si condivide esprimendo le difficoltà di fiducia che i “bendati” hanno sperimentato e le resistenze che le “guide” hanno sentito nel condurre.

I DISCEPOLI DI EMMAUS (Lc 24,13-35): dalla tristezza alla gioia. Capita spesso anche a noi di essere scoraggiati: avevamo sperato in qualcosa, ci eravamo impegnati davvero e non ci è capitato quanto volevamo. Ma l'incontro con Gesù, con la sua parola, con il suo pane di vita ci apre nuovi orizzonti: ci fa riprendere con entusiasmo il cammino perché dà significato alla nostra vita.

Attività: In una liturgia preparata precedentemente dalla comunità, ricca di segni, di canti, di preghiere, si celebra la gioia di avere incontrato Gesù.

PROPOSTE DI ATTIVITÀ PER I PRE-T

PROPOSTE PER VALORIZZARE IL TEMPO DI QUARESIMA

Scopo di questo percorso è far vivere in noi la gioia della Resurrezione nel nostro profondo e condividerla con gli altri attraverso un impegno di testimonianza e animazione durante le celebrazioni della Settimana Santa in una realtà difficile (ospedale, orfanotrofio, ospizio...) oppure in parrocchia. Da qui lo slancio per fare una scelta più impegnativa di volontariato (partire verso gli altri).

Il deserto (Lc.4,1-13)

Obiettivo: entrare in piena comunione con Gesù, ripercorrendo i suoi passi per cercare di vivere questo periodo come l'ha vissuto Lui.

Può essere una riunione di silenzio e preghiera nella quale si invitano i ragazzi a prepararsi alla missione come fece Gesù, facendo deserto, cioè isolandosi dalla vita normale nel silenzio, nel digiuno e nella preghiera. Si possono invitare a vivere la quaresima sotto questi tre aspetti per entrare in dialogo col Signore, per riscoprire la propria povertà, per arrivare al dono di se stessi (la carità).

Le tentazioni di Gesù possono aiutarli a capire quali sono le tentazioni della loro vita e si potrebbero invitare a trovare quali versetti della Parola possono aiutarli a vincere le loro tentazioni.

La povertà è ricchezza (1Cor.1,26-31)

Obiettivo: il peccato ci fa morire, ma se offerto al Signore diventa possibilità di crescita e rinascita.

Riprendendo la riunione precedente ci scopriamo peccatori, quindi fragili, poveri... Questo brano ci aiuta a capire che nella nostra umiltà è la nostra ricchezza. Il Signore ha bisogno dell'offerta della nostra ignoranza per essere la nostra Saggiezza, ha bisogno della nostra debolezza per essere la nostra Forza.... Se il peccato ci rende sporchi, mettendolo nelle sue mani diventa concime per rendere di nuovo fertile il nostro terreno e da morti al peccato risorgiamo con Cristo e diventiamo suo Strumento di Salvezza.

L'Uomo Eucaristico

Obiettivo: riscoprire la bellezza della nostra chiamata ad essere Testimoni di Gesù Eucaristia.

Scegliere di risorgere con Gesù per noi significa diventare uomini eucaristici. Quindi si può dare ai ragazzi un foglio dove sono descritte le note dell'Uomo Eucaristico, accompagnate dal brano di LC 24. Si può chiedere loro di scegliere la nota che sentono più vicino a loro e quella che fa loro più difficoltà.

Alla fine della riunione si propone ai ragazzi di vivere la Settimana Santa insieme e li si invita a trovare il luogo, la comunità, la realtà in cui portare la loro testimonianza (dove).

Una volta scelta la destinazione si chiede loro, a casa, di pensare al come vivere e far vivere in quella realtà le celebrazioni della Settimana Santa.

ORGANIZZAZIONE. Si può partire da un "brainstorming" di idee che poi vengono raccolte e definite, in modo che, alla fine della riunione, sia chiaro quali proposte fare ai responsabili e ci sia anche una suddivisione dei ruoli, in modo che ognuno abbia un suo compito preciso.

Consigliamo comunque di far precedere il lavoro da un breve momento di preghiera in cui leggere un brano della Parola o qualche piccola riflessione che aiuti i ragazzi a non perdere di vista il fine a cui sono chiamati.

Il segno (Gv.13,1-20)

Gesù per far capire ai suoi discepoli il significato della sua scelta di morire per tutti sceglie di fare un segno, lava loro i piedi. Alla luce di questo gesto si possono invitare i ragazzi a trovare loro stessi un segno concreto da pensare per le persone alle quali porteranno la loro testimonianza (potrebbe essere molto bello proporre di fare davvero la lavanda dei piedi durante la celebrazione del Giovedì Santo). Lasciate libero spazio alla loro fantasia, sia che si orientino verso un segno materiale (un oggetto, una lettera...), sia che scelgano un gesto: è importante che venga da loro perché poi la loro testimonianza sarà più autentica e solo così si coinvolgeranno fino in fondo.

La Settimana Santa!

Sarà sicuramente una settimana densa di impegni e molto stancante, soprattutto se proporrete a tutto il vostro gruppo di viverne assieme le celebrazioni. Ma vi assicuriamo che se riuscirete a farlo e se dimostrerete loro l'entusiasmo di gustare questa esperienza insieme, qualunque cosa facciate, sia piccola che grande, rimarrà nel loro cuore. Perché rimanga loro impressa nel cuore la bellezza e la grande gioia del Cristo Risorto è necessario che la leggano innanzitutto nelle vostre parole, nel vostro entusiasmo e nella vostra vita. Quanto più riuscirete a testimoniare loro quanto è stato importante per voi l'incontro con Gesù Risorto, tanto più potranno riconoscerLo, seguirLo e amarLo.

Auguriamo a voi e ai vostri ragazzi di poter sempre essere immagine della Gioia del Signore, perché la Gioia del Signore sia la vostra Forza.

Ludovica Fadda e Piergiorgio Cossu - Cagliari 10
pierludo@inwind.it

MESSAGGIO DI BENEDETTO XVI PER LA QUARESIMA 2011**“CON CRISTO SIETE SEPOLTI NEL BATTESIMO, CON LUI SIETE ANCHE RISORTI”** (cfr Col 2,12)

Il contributo che pubblichiamo in questa rubrica è di un filosofo e teologo ebreo vissuto nella prima metà del '900. Egli elaborò una prospettiva di pensiero il cui cardine erano i temi della relazione e della dialogo. Secondo Buber il senso fondamentale dell'esistenza umana andava rintracciata nella capacità dell'uomo di mettersi in relazione totale con la natura, con gli altri uomini e con Dio, il Dio della Parola. Egli fu uno dei pensatori ebrei che più legittimarono il cristianesimo come via di redenzione. Anche per questo – oltre che, naturalmente, per il suo pensiero illuminato - proponiamo il suo contributo all'interno di questa rubrica, certi che possa aiutare una profonda riflessione sull'argomento della fede come crescita.

Cari fratelli e sorelle,

la Quaresima, che ci conduce alla celebrazione della Santa Pasqua, è per la Chiesa un tempo liturgico assai prezioso e importante, in vista del quale sono lieto di rivolgere una parola specifica perché sia vissuto con il dovuto impegno. Mentre guarda all'incontro definitivo con il suo Sposo nella Pasqua eterna, la Comunità ecclesiale, assidua nella preghiera e nella carità operosa, intensifica il suo cammino di purificazione nello spirito, per attingere con maggiore abbondanza al Mistero della redenzione la vita nuova in Cristo Signore (cfr Prefazio I di Quaresima).

1. Questa stessa vita ci è già stata trasmessa nel giorno del nostro Battesimo, quando, “divenuti partecipi della morte e risurrezione del Cristo”, è iniziata per noi “l'avventura gioiosa ed esaltante del discepolo” (Omelia nella Festa del Battesimo del Signore, 10 gennaio 2010). San Paolo, nelle sue Lettere, insiste ripetutamente sulla singolare comunione con il Figlio di Dio realizzata in questo lavacro. Il fatto che nella maggioranza dei casi il Battesimo si riceva da bambini mette in evidenza che si tratta di un dono di Dio: nessuno merita la vita eterna con le proprie forze. La misericordia di Dio, che cancella il peccato e permette di vivere nella propria esistenza “gli stessi sentimenti di Cristo Gesù” (Fil 2,5), viene comunicata all'uomo gratuitamente.

L'Apostolo delle genti, nella Lettera ai Filippesi, esprime il senso della trasformazione che si attua con la partecipazione alla morte e risurrezione di Cristo, indicandone la meta: che “io possa conoscere lui, la potenza della sua risurrezione, la comunione alle sue sofferenze, facendomi conforme alla sua morte, nella speranza di giungere alla risurrezione dai morti” (Fil 3,10-11). Il Battesimo, quindi, non è un rito del passato, ma l'incontro con Cristo che informa tutta l'esistenza del battezzato, gli dona la vita divina e lo chiama ad una conversione sincera, avviata e sostenuta dalla Grazia, che lo porti a raggiungere la statura adulta del Cristo.

Un nesso particolare lega il Battesimo alla Quaresima come momento favorevole per sperimentare la Grazia che salva. I Padri del Concilio Vaticano II hanno richiamato tutti i Pastori della Chiesa ad utilizzare “più abbondantemente gli elementi battesimali propri della liturgia quaresimale” (Cost. Sacrosanctum Concilium, 109). Da sempre, infatti, la Chiesa associa la Veglia Pasquale alla celebrazione del Battesimo: in questo Sacramento si realizza quel grande mistero per cui l'uomo muore al peccato, è fatto partecipe della vita nuova in Cristo Risorto e riceve lo stesso Spirito di Dio che ha risuscitato Gesù dai morti (cfr Rm 8,11). Questo dono gratuito deve essere sempre ravvivato in ciascuno di noi e la Quaresima ci offre un percorso analogo al catecumenato, che per i cristiani della Chiesa antica, come pure per i catecumeni d'oggi, è una scuola insostituibile di fede

e di vita cristiana: davvero essi vivono il Battesimo come un atto decisivo per tutta la loro esistenza.

2. Per intraprendere seriamente il cammino verso la Pasqua e prepararci a celebrare la Risurrezione del Signore - la festa più gioiosa e solenne di tutto l'Anno liturgico - che cosa può esserci di più adatto che lasciarci condurre dalla Parola di Dio? Per questo la Chiesa, nei testi evangelici delle domeniche di Quaresima, ci guida ad un incontro particolarmente intenso con il Signore, facendoci ripercorrere le tappe del cammino dell'iniziazione cristiana: per i catecumeni, nella prospettiva di ricevere il Sacramento della rinascita, per chi è battezzato, in vista di nuovi e decisivi passi nella sequela di Cristo e nel dono più pieno a Lui.

La prima domenica dell'itinerario quaresimale evidenzia la nostra condizione dell'uomo su questa terra. Il combattimento vittorioso contro le tentazioni, che dà inizio alla missione di Gesù, è un invito a prendere consapevolezza della propria fragilità per accogliere la Grazia che libera dal peccato e infonde nuova forza in Cristo, via, verità e vita (cfr *Ordo Initiationis Christianae Adulorum*, n. 25). E' un deciso richiamo a ricordare come la fede cristiana implichi, sull'esempio di Gesù e in unione con Lui, una lotta "contro i dominatori di questo mondo tenebroso" (Ef 6,12), nel quale il diavolo è all'opera e non si stanca, neppure oggi, di tentare l'uomo che vuole avvicinarsi al Signore: Cristo ne esce vittorioso, per aprire anche il nostro cuore alla speranza e guidarci a vincere le seduzioni del male.

Il Vangelo della Trasfigurazione del Signore pone davanti ai nostri occhi la gloria di Cristo, che anticipa la risurrezione e che annuncia la divinizzazione dell'uomo. La comunità cristiana prende coscienza di essere condotta, come gli apostoli Pietro, Giacomo e Giovanni, "in disparte, su un alto monte" (Mt 17,1), per accogliere nuovamente in Cristo, quali figli nel Figlio, il dono della Grazia di Dio: "Questi è il Figlio mio, l'amato: in lui ho posto il mio compiacimento. Ascoltatelo" (v. 5). E' l'invito a prendere le distanze dal rumore del quotidiano per immergersi nella presenza di Dio: Egli vuole trasmetterci, ogni giorno, una Parola che penetra nelle profondità del nostro spirito, dove discerne il bene e il male (cfr Eb 4,12) e rafforza la volontà di seguire il Signore.

La domanda di Gesù alla Samaritana: "Dammi da bere" (Gv 4,7), che viene proposta nella liturgia della terza domenica, esprime la passione di Dio per ogni uomo e vuole suscitare nel nostro cuore il desiderio del dono dell' "acqua che zampilla per la vita eterna" (v. 14): è il dono dello Spirito Santo, che fa dei cristiani "veri adoratori" in grado di pregare il Padre "in spirito e verità" (v. 23). Solo quest'acqua può estinguere la nostra sete di bene, di verità e di bellezza! Solo quest'acqua, donataci dal Figlio, irriga i deserti dell'anima inquieta e insoddisfatta, "finché non riposa in Dio", secondo le celebri parole di sant'Agostino.

La "domenica del cieco nato" presenta Cristo come luce del mondo. Il Vangelo interpella ciascuno di noi: "Tu, credi nel Figlio dell'uomo?". "Credo, Signore!" (Gv 9,35.38), afferma con gioia il cieco nato, facendosi voce di ogni credente. Il miracolo della guarigione è il segno che Cristo, insieme alla vista, vuole aprire il nostro sguardo interiore, perché la nostra fede diventi sempre più profonda e possiamo riconoscere in Lui l'unico nostro Salvatore. Egli illumina tutte le oscurità della vita e porta l'uomo a vivere da "figlio della luce".

Quando, nella quinta domenica, ci viene proclamata la risurrezione di Lazzaro, siamo messi di fronte al mistero ultimo della nostra esistenza: “Io sono la risurrezione e la vita... Credi questo?” (Gv 11,25-26). Per la comunità cristiana è il momento di riporre con sincerità, insieme a Marta, tutta la speranza in Gesù di Nazareth: “Sì, o Signore, io credo che tu sei il Cristo, il Figlio di Dio, colui che viene nel mondo” (v. 27). La comunione con Cristo in questa vita ci prepara a superare il confine della morte, per vivere senza fine in Lui. La fede nella risurrezione dei morti e la speranza della vita eterna aprono il nostro sguardo al senso ultimo della nostra esistenza: Dio ha creato l’uomo per la risurrezione e per la vita, e questa verità dona la dimensione autentica e definitiva alla storia degli uomini, alla loro esistenza personale e al loro vivere sociale, alla cultura, alla politica, all’economia. Privo della luce della fede l’universo intero finisce rinchiuso dentro un sepolcro senza futuro, senza speranza.

Il percorso quaresimale trova il suo compimento nel Triduo Pasquale, particolarmente nella Grande Veglia nella Notte Santa: rinnovando le promesse battesimali, riaffermiamo che Cristo è il Signore della nostra vita, quella vita che Dio ci ha comunicato quando siamo rinati “dall’acqua e dallo Spirito Santo”, e riconfermiamo il nostro fermo impegno di corrispondere all’azione della Grazia per essere suoi discepoli.

3. Il nostro immergerci nella morte e risurrezione di Cristo attraverso il Sacramento del Battesimo, ci spinge ogni giorno a liberare il nostro cuore dal peso delle cose materiali, da un legame egoistico con la “terra”, che ci impoverisce e ci impedisce di essere disponibili e aperti a Dio e al prossimo. In Cristo, Dio si è rivelato come Amore (cfr 1Gv 4,7-10). La Croce di Cristo, la “parola della Croce” manifesta la potenza salvifica di Dio (cfr 1Cor 1,18), che si dona per rialzare l’uomo e portargli la salvezza: amore nella sua forma più radicale (cfr Enc. Deus caritas est, 12). Attraverso le pratiche tradizionali del digiuno, dell’elemosina e della preghiera, espressioni dell’impegno di conversione, la Quaresima educa a vivere in modo sempre più radicale l’amore di Cristo. Il digiuno, che può avere diverse motivazioni, acquista per il cristiano un significato profondamente religioso: rendendo più povera la nostra mensa impariamo a superare l’egoismo per vivere nella logica del dono e dell’amore; sopportando la privazione di qualche cosa - e non solo di superfluo - impariamo a distogliere lo sguardo dal nostro “io”, per scoprire Qualcuno accanto a noi e riconoscere Dio nei volti di tanti nostri fratelli. Per il cristiano il digiuno non ha nulla di intimistico, ma apre maggiormente a Dio e alle necessità degli uomini, e fa sì che l’amore per Dio sia anche amore per il prossimo (cfr Mc 12,31).

Nel nostro cammino ci troviamo di fronte anche alla tentazione dell’avere, dell’avidità di denaro, che insidia il primato di Dio nella nostra vita. La bramosia del possesso provoca violenza, prevaricazione e morte; per questo la Chiesa, specialmente nel tempo quaresimale, richiama alla pratica dell’elemosina, alla capacità, cioè, di condivisione. L’idolatria dei beni, invece, non solo allontana dall’altro, ma spoglia l’uomo, lo rende infelice, lo inganna, lo illude senza realizzare ciò che promette, perché colloca le cose materiali al posto di Dio, unica fonte della vita. Come comprendere la bontà paterna di Dio se il cuore è pieno di sé e dei propri progetti, con i quali ci si illude di potersi assicurare il futuro? La tentazione è quella di pensare, come il ricco della parabola: “Anima mia, hai a disposizione molti beni per molti anni...”. Conosciamo il giudizio del Signore: “Stolto, questa notte stessa ti sarà richiesta la tua vita...” (Lc 12,19-20). La pratica dell’elemosina è un richiamo al primato di Dio e all’attenzione verso l’altro, per riscoprire il nostro Padre buono e ricevere la sua misericordia.

In tutto il periodo quaresimale, la Chiesa ci offre con particolare abbondanza la Parola di Dio. Meditandola ed interiorizzandola per viverla quotidianamente, impariamo una forma preziosa e insostituibile di preghiera, perché l'ascolto attento di Dio, che continua a parlare al nostro cuore, alimenta il cammino di fede che abbiamo iniziato nel giorno del Battesimo. La preghiera ci permette anche di acquisire una nuova concezione del tempo: senza la prospettiva dell'eternità e della trascendenza, infatti, esso scandisce semplicemente i nostri passi verso un orizzonte che non ha futuro. Nella preghiera troviamo, invece, tempo per Dio, per conoscere che "le sue parole non passeranno" (cfr Mc 13,31), per entrare in quell'intima comunione con Lui "che nessuno potrà toglierci" (cfr Gv 16,22) e che ci apre alla speranza che non delude, alla vita eterna.

In sintesi, l'itinerario quaresimale, nel quale siamo invitati a contemplare il Mistero della Croce, è "farsi conformi alla morte di Cristo" (Fil 3,10), per attuare una conversione profonda della nostra vita: lasciarci trasformare dall'azione dello Spirito Santo, come san Paolo sulla via di Damasco; orientare con decisione la nostra esistenza secondo la volontà di Dio; liberarci dal nostro egoismo, superando l'istinto di dominio sugli altri e aprendoci alla carità di Cristo. Il periodo quaresimale è momento favorevole per riconoscere la nostra debolezza, accogliere, con una sincera revisione di vita, la Grazia rinnovatrice del Sacramento della Penitenza e camminare con decisione verso Cristo. Cari fratelli e sorelle, mediante l'incontro personale col nostro Redentore e attraverso il digiuno, l'elemosina e la preghiera, il cammino di conversione verso la Pasqua ci conduce a riscoprire il nostro Battesimo. Rinnoviamo in questa Quaresima l'accoglienza della Grazia che Dio ci ha donato in quel momento, perché illumini e guidi tutte le nostre azioni. Quanto il Sacramento significa e realizza, siamo chiamati a viverlo ogni giorno in una sequela di Cristo sempre più generosa e autentica. [...]

(Dal Vaticano, 4 novembre 2010)

Quaresima dell'Amore 2011

Progetto MEG Albania

Anche quest'anno invitiamo tutti i bambini e le bambine, le ragazze e i ragazzi del MEG a mettere da parte, nel tempo di quaresima, qualche risparmio e di destinarlo alla Quaresima dell'Amore.

Il ricavato del 2011, come lo scorso anno, sarà interamente devoluto al MEG Albania che, come sappiamo, è molto ricco di giovani entusiasti e pieni di iniziativa; ma, allo stesso tempo, povero di esperienza di Movimento (è nato lo scorso anno!) e, soprattutto di mezzi per svolgere le sue attività.

Il nostro contributo permetterà quindi:

- ad alcuni Responsabili italiani di visitare la comunità albanese per collaborare alla formazione dei suoi animatori;
- di realizzare un campo estivo dal 19 al 25 giugno per i ragazzi delle medie e delle superiori;
- di sostenere economicamente alcune famiglie in difficoltà.

Contiamo come sempre sulla vostra generosità e affidiamo i nostri fratelli albanesi e la loro crescita alla preghiera fedele di tutti voi!

Il Centro Nazionale

MEGResponsabili n° 9 - 9 marzo 2011