



ELEMOSINA, PREGHIERA, DIGIUNO Le medicine che ci offre la Quaresima - spunti di riflessione sulla quaresima -

La quaresima è considerata dalla Chiesa antica un vero sacramento di conversione e di rigenerazione. Questo tempo è paragonabile ai giorni della creazione, in cui Dio plasmò l'uomo: anche noi possiamo rinascere nello Spirito ad immagine del nuovo Adamo. **La quaresima non è tanto il tempo delle sfide, ma dell'amore; non è solo una palestra dove si cerca di perdere il peso, quanto piuttosto una farmacia dove il Medico Divino – esperto della nostra debolezza – vuole sanare le nostre ferite per riconsegnarci allo splendore originario del battesimo.** Ci vuole umiltà più che sforzo! Più Spirito Santo che propositi. In una delle più belle storie dei Padri del Deserto troviamo scritto che: *“Padre Lot si recò da padre Giuseppe a dirgli: Padre, io faccio come posso la mia piccola liturgia, il mio piccolo digiuno, la preghiera, la meditazione, vivo nel raccoglimento, cerco di essere puro nei miei pensieri. Che cosa devo fare ancora? Il vecchio, alzatosi, aprì le braccia verso il cielo, e le sue dita divennero come dieci fiaccole. Se vuoi – gli disse – diventa tutto fuoco”.*

“Diventa fuoco!” Ossia: acquisisci lo Spirito Santo. L'esodo della quaresima – si concluderà nella terra promessa della Pentecoste. E allora **da dove iniziare per diventare fuoco?** Isacco di Ninive scriveva che la **prima cosa da fare è riconoscere di aver bisogno della grazia:** il medico può guarire solo chi non finge di essere sano. Come possiamo fare questo? Il Maestro ce lo insegna:

**State attenti a non praticare la vostra giustizia davanti agli uomini
per essere ammirati da loro**

Rabbì Simeone il Giusto insegnava che il mondo si regge su tre pilastri: la **Legge** (= la Torà), il **culto**, la **misericordia**. Nel Vangelo del Mercoledì delle Ceneri (Mt 6,1-6.16-18) Gesù richiama questa triade modificandola: la **misericordia** sta nell'elemosina; la **preghiera** sta nel culto; il **digiuno** sembra sostituire lo studio della Torà. In realtà è ad essa collegato: nel libro del Deuteronomio si legge che Dio fa provare la fame al popolo nel deserto per educarlo a non vivere di solo pane, ma di ogni parola che esce dalla sua bocca; il digiuno corporale prepara a ricevere il boccone buono della Torà. **Dove sta - allora - la grande novità del vangelo? Nel nascondimento.** Il Padre di Gesù ama ciò che non brilla agli occhi del mondo. Gli orfani hanno bisogno continuamente di attirare gli sguardi; i figli non ne hanno bisogno! Nei tempi penitenziali, quando suonava il corno sacro – lo *Shofar* – si iniziava a praticare il digiuno, la preghiera e l'elemosina pubblicamente. Il discepolo di Gesù fa le stesse cose, ma sotto lo sguardo del Padre, non in piazza. Per accorgersi della propria condizione bisogna iniziare a vivere davanti a Dio. Diceva san Francesco d'Assisi: **“Quanto l'uomo vale davanti a Dio, tanto vale e non di più”** (*Fonti Francescane 169*). Chi prende gloria dagli uomini rimane cieco e perde la consapevolezza del suo stato interiore. Non possiamo vivere una giustizia ostentata; per attingere la verità dobbiamo smettere di mendicare riconoscimenti. Può capitare una cosa paradossale: chiediamo riscontri positivi, accarezziamo ogni desiderio altrui, ma non accettiamo la correzione. Quanti di noi oggi sanno vivere una santità a riflettori spenti?

Prerequisito per una quaresima efficace è scegliere tra l'ammirazione degli uomini o lo sguardo di Dio: se scegliamo quest'ultimo diventeremo sensibili all'azione dello Spirito e di ciò che “accade” nel segreto del cuore! Esaminiamoci con tanta speranza. Non si tratta di stabilire quello che non va bene per incentivare sensi di colpa inutili, ma di tirare fuori l'invocazione: *“Figlio di Davide, Gesù, abbi pietà di me”, “Se vuoi puoi guarirmi”!*

I tre pilastri della quaresima – elemosina, preghiera, digiuno – sono invero tre farmaci; medicine che vanno prese contemporaneamente perché solo insieme danno effetti benefici. **L'elemosina è la terapia che guarisce il nostro rapporto con gli altri; la preghiera il rapporto con Dio; il digiuno la relazione con le cose create.**

**“Mentre fai l'elemosina,
non sappia la tua sinistra ciò che fa la tua destra”**

Il primo pilastro della quaresima **vuole guarire il nostro rapporto con il prossimo.** L'elemosina nasce dalla misericordia, dall'interesse autentico e non funzionale per la vita dell'altro. **Riscopriamo** – a mo' di esempio - **l'elemosina dell'ascolto.** Sembra che a volte l'unico modo che abbiamo di curarci delle persone sia quello di “arruolarle”.

Spesso rischiamo di essere solamente a caccia delle abilità delle persone per un nostro tornaconto.

Un altro aspetto dell'elemosina siamo chiamati a prendere in considerazione: *“Non sappia la destra quello che fa la tua sinistra”*. **Bisogna fare il bene “bene”, ossia senza farlo sapere.** Oggi molti sono tentati di fare il bene per andare sul giornale, per raggranellare qualche complimento. Possiamo amare di far bene il bene; e per farlo bene bisogna farlo di nascosto. **Carità e nascondimento.** Gesù moltiplicava i pani, operava guarigioni e se ne andava; non aveva bisogno di mendicare consensi. La notorietà lasciamola al mondo. Ritorniamo al punto iniziale: **l'elemosina più bella è ascoltare il fratello:** un colloquio apre il cuore, può rigenerare l'anima. Quando ascolto nella pace, la pace entra nell'intimo di chi mi parla. È un bene fatto bene: nessuno diventa famoso perché ascolta in silenzio... Che grande elemosina! Che esercizio di gratuità ascoltare il fratello!

**“Quando tu preghi nella tua camera,
chiudi la porta e prega il Padre tuo che è nel segreto”**

La preghiera rivela lo stato di salute della nostra figliolanza. Gesù è il Figlio prediletto: per questo la sua preghiera è nascosta, silenziosa, fatta durante la notte, mentre nessuno lo vede o lo ascolta. Proprio quando prega - insiste il vangelo di Luca – il Padre gli parla confermandolo nel suo amore. Gesù è la preghiera vivente gradita al Padre. In questo mistero c'è una verità elementare: **chi si sente figlio prega**, senza accampare alibi. **Chi trascura la preghiera non è cattivo, ma semplicemente un credente con il cuore di servo!** E un servo corre di qua e di là per casa cercando di darsi da fare nella speranza di comprarsi la stima del padrone. **Noi – discepoli di Gesù – non possiamo, né dobbiamo vivere da servi!**

Il vangelo ci ricorda due imperativi che segnano l'ingresso in una preghiera autentica: *“Entra nella tua camera”* e *“Chiudi la porta”*.

“Entra nella tua camera”: si può tornare in camera (in casa) durante il giorno o la sera per estraniarsi sui social; rientrare in camera per pregare sta diventando una rarità. Sembra una domanda banale, ma possiamo farcela: **la mia camera (la mia casa) favorisce la preghiera? È la casa di un discepolo orante? Se vi capitasse un estraneo capirebbe che lì ci abita un cristiano che prega?**

Oltre alla stanza di casa, **c'è la stanza dell'anima:** per rientrarci con serenità bisogna rifare alleanza con se stessi, stringere la mano ai desideri santi e guardare negli occhi le intenzioni malvagie. Non possiamo essere manichei: o questo o quello; ammettiamo con serenità che in noi c'è un po' di tutto. Bene desiderato e male non voluto, direbbe san Paolo. La preghiera autentica richiede l'amore per la realtà. **Entra nella tua camera: ossia riappropriati di una vita spirituale vera.** E “veri” non sono tanto i

proclami o gli eventi, le grandi idee o i valori, ma le piccole cose, quelle cose quotidiane rese belle dalla fede.

“Chiudi la porta”: l’interiorità del cristiano non è una piazza, ma una stanza! C’è il rischio di avere un cuore infartato per superlavoro che ha bisogno del *by pass* per funzionare. Ci ingolfiamo in cose che non ci competono, pur di sentirci vivi e/o per coprire vuoti. Stiamo attenti alla retorica dello “spendersi” senza sosta e senza orari, che è altra cosa rispetto al donarsi. **Quando c’è disordine mi spendo dando un amore stanco, da ufficio, ma se ho la pace mi dono.** Spendiamoci di meno e doniamoci di più! Se il cuore diventa il raccoglitore delle pesantezze e degli affanni, o delle cose inutili, non c’è più posto per la gioia della preghiera. Le urgenze – esistono anche urgenze inutili – uccidono lo spirito di preghiera. **Entrare in camera, ossia riprendere contatto con Cristo che vive in me; chiudere la porta, congedare le preoccupazioni inutili anche se urgenti.**

“Quando tu digiuni, profumati la testa e làvati il volto”

Profumarsi la testa e lavarsi il volto erano gesti tipici in Israele per esprimere la gioia. **La letizia del cuore non era un’opzione sentimentale, bensì un vero e proprio comandamento, un ordine di Dio.** Durante la festa delle Capanne – la festa di *Sukkot* – la gioia era d’obbligo e questa gioia era legata al dono della Legge: la gioia della Legge. Il digiuno nel libro del Deuteronomio appare funzionale all’ascolto della Parola: Dio fa provare la fame nel deserto per risvegliare il bisogno vitale di ascoltarlo. Digiuno, Parola, Gioia. **Quando digiuno scopro che desidero tanto il cibo materiale e questa fame corporale è metafora della fame spirituale che è in me e che la Parola vuole saziare.** Mi accosto alla Parola e la mia anima si ricrea: ecco la gioia, il capo profumato e il volto pulito. È importante che ci rimettiamo sulla Scrittura credendo alla fame che abbiamo dentro. **Impegniamoci a “perdere tempo” sulla Parola di Dio:** essa è la parte migliore che non ci verrà mai tolta. È bellissimo e santo digiunare con il fine di dare il ricavato ai poveri, ma ricordiamoci che nella Scrittura **ci si astiene dal cibo primariamente per avere tempo per la Parola.** E allora riprendiamo l’invito al digiuno: che sia vero e non mentalizzato. È necessario fare **digiuno dalla TV, da internet, dal cellulare, dalle chiacchiere ...** ma questo dovrebbe valere per tutti i giorni dell’anno; non serve la Quaresima per ricordarselo. Invece questo tempo ci chiede esattamente un digiuno tangibile, che coinvolga il corpo. **Se il digiuno non tocca la tavola rischia di diventare una pratica gnostica!**

Ecco quindi la nostra via quaresimale: elemosina, preghiera, digiuno. Ma tutto va fatto nella pace e nel nascondimento, senza ansie e ostentazioni. Il Signore ci ricompenserà perché siamo stati con lui nel deserto della prova. **È necessario che cerchiamo anche l’occasione per riconciliarci con Dio e con i fratelli,** perché come

insegnava san Macario: *“È meglio mangiare carne e bere vino piuttosto che divorare con la maldicenza le carni dei fratelli”* .

**Che Dio gradisca il nostro cammino quaresimale
e ci doni lo Spirito del Risorto.**