

*Ecco ora il momento favorevole,  
ecco ora il giorno della salvezza!*

2Cor 6,2



DISEGNI IN COPERTINA realizzati da MIMMO PALADINO per CONFERENZA EPISCOPALE ITALIANA, *Messale Romano*, Fondazione di Religione Santi Francesco d'Assisi e Caterina da Siena, III edizione italiana, Roma, 2020.

# GUIDA AL TEMPO DI QUARESIMA

2024



Le nostre comunità si apprestano a intraprendere il cammino della Quaresima, itinerario spirituale che ci invita a riscoprire la bellezza del nostro battesimo, per rinnovare la scelta di seguire Cristo sulla via della croce e prendere parte alla vittoria pasquale.

Per vivere con serietà l'ascesi quaresimale, siamo invitati ad assumere tre impegni: la carità, che accorcia le distanze tra i fratelli e rende attenti alle necessità dei poveri; la preghiera, che nel frastuono ritaglia spazi di silenzio e irriga l'esistenza dell'uomo; il digiuno, che ordina i sensi e contribuisce a dare il giusto valore alle cose.

L'amore operoso verso il prossimo, l'intimo dialogo con Dio e l'autentico digiuno quaresimale mirano alla trasfigurazione dei desideri e alla purificazione del cuore, per abbandonare il lievito vecchio, intriso di malizia e di perversità, e per celebrare la Pasqua del Signore con azzimi di sincerità e di verità.

I cinquanta giorni di Pasqua celebrano, nell'esultanza e nella gioia, la Risurrezione del Signore, che, come un tempo con i viandanti verso Emmaus, prende sul serio le nostre delusioni, aiuta a discernere la storia alla luce della Parola di Dio, ci lascia pieni di meraviglia dinanzi al Pane spezzato e sostiene la missione di annunciare la gioia del Vangelo.

Anche quest'anno, i tempi di Quaresima e di Pasqua saranno accompagnati dal sussidio frutto del lavoro d'insieme di alcuni uffici e servizi della Segreteria Generale della Conferenza Episcopale Italiana, coordinati dall'Ufficio Liturgico Nazionale. I suggerimenti e le proposte di questo strumento pastorale possano essere accolti per crescere nell'arte del celebrare e per tradurre nella vita quanto nella liturgia abbiamo veduto e udito.

✠ Giuseppe Baturi  
Segretario Generale della CEI

## COORDINATE STORICHE

Diamo inizio al tempo santo della Quaresima con i suoi riti liturgici e tradizionali. Un *tempo favorevole*, che la Chiesa dal IV secolo ci fa celebrare per giungere sempre più alla pienezza della vita nuova in Cristo: *Ogni anno tu doni ai tuoi fedeli di prepararsi con gioia, purificati nello spirito, alla celebrazione della Pasqua, perché, assidui nella preghiera e nella carità operosa, attingano ai misteri della redenzione la pienezza della vita nuova in Cristo tuo Figlio...* (MR, Prefazio di Quaresima I).

Nei primi tre secoli, in effetti non abbiamo traccia della Quaresima tra i cristiani. La Pasqua annuale veniva preparata attraverso due o tre giorni di digiuno. Le prime testimonianze di questo tempo dell'anno liturgico risalgono al IV secolo: Egeria ne dà testimonianza, per quanto riguarda Gerusalemme e la Spagna, Sant'Agostino per l'Africa e Sant'Ambrogio per Milano. Per quanto riguarda Roma, sarà lo storico Socrate nell'*Historia ecclesiastica* (IV secolo) a testimoniare un tempo di tre settimane di digiuno in preparazione alla Pasqua, eccetto il sabato e la domenica.

Papa Leone Magno, nel X Sermone quaresimale pronunciato nel 455, ricordava ai fedeli: «Trovandoci vicini a celebrare quel mistero che è al di sopra di tutti, e con il quale il sangue di Gesù Cristo distrusse le nostre iniquità, prepariamo anzitutto i sacrifici della misericordia, e quello che ci ha concesso la bontà di Dio concediamolo anche noi a chi verso di noi ha mancato».

## RISCOVERIRE IL BATTESIMO

I testi liturgici ci parlano di questo tempo come *segno sacramentale della nostra conversione* (MR, Colletta della I Domenica di Quaresima), di ritorno al Signore contrassegnato da un intenso proposito spirituale, nel quale i battezzati sono chiamati a fare esperienza di Cristo e testimoniare con la vita.

Il Concilio indica la strada per il recupero del duplice carattere della Quaresima, *"mediante il ricordo o la preparazione al Battesimo e mediante*

*la penitenza*" (SC 109), per una autentica disposizione a celebrare il mistero pasquale.

È nel battesimo che si fonda la preziosità del cammino quaresimale. Vivere questo cammino nelle nostre comunità significa riassaporare la bellezza di essere figli, di essere Chiesa. In questo modo la Quaresima si configura come un vero e proprio itinerario spirituale che la Chiesa offre ai propri figli per giungere completamente rinnovati a celebrare la Pasqua del Figlio di Dio (cf. Preghiera di benedizione delle Ceneri). Un cammino sostenuto dalla forza dell'Eucaristia perché diventi strumento efficace per la guarigione del nostro spirito (cf. *Orazione dopo la comunione*, Mercoledì delle Ceneri) e che non può prescindere dal rivedere e reimpostare il rapporto di preghiera e di dialogo tra il Padre e i suoi figli.

I Padri della Chiesa, descrivendo la preparazione al battesimo dei catecumeni nelle diverse tappe, ci presentano la simbologia della Quaresima come il tempo che scorre tra due corsi d'acqua: il mar Rosso e il Giordano. I Padri amavano riferirsi ora all'uno ora all'altro, per descrivere il grande passaggio battesimale, orientando decisamente il cammino quaresimale verso il Giordano: per i catecumeni che già avevano passato il mar Rosso, cioè si erano convertiti ma ancora non avevano ricevuto il Battesimo, il fiume da attraversare era quello battesimale del Giordano, per entrare nella terra promessa del regno di Cristo, vissuto nella fede della comunità cristiana (cf. ORIGENE, *Homiliae in Librum Jesu Nave*, 4,1).

## CAMMINO DI CONVERSIONE

L'invito costante alla conversione mediante le opere della penitenza e soprattutto della carità, che la liturgia ci offre in questo tempo liturgico, non può essere ristretto al solo aspetto morale, benché sempre importante. «Crescere nella conoscenza del mistero di Cristo e testimoniare con una degna condotta di vita» (*MR*, Colletta I Domenica di Quaresima) significa riconoscere l'immenso dono ricevuto nel mistero pasquale mediante i sacramenti dell'iniziazione cristiana: essere realmente figli del Padre, generati dalla morte di Cristo. Solo questa consapevolezza "battesimale" ci

spingerà alla vita nuova di coloro che sanno di "essere risorti con Cristo".

Quest'anno, il filo conduttore dei Vangeli domenicali è prettamente di carattere "penitenziale", così come l'eucologia è un invito alla "conversione-misericordia". Tutta la liturgia delle domeniche di Quaresima ci invita a prendere coscienza del "circolo virtuoso" che collega l'esperienza della misericordia divina alla nostra conversione, la quale, a sua volta, si traduce nella nostra concreta azione di misericordia nei confronti dei fratelli e delle sorelle. In altre parole: sperimentato l'amore misericordioso di Dio, diventiamo capaci di amare gli altri.

Il cammino penitenziale della Quaresima ci condurrà, la notte di Pasqua, nella celebrazione della Veglia, a rinnovare le promesse battesimali, per essere aspersi di quell'acqua che ci ha fatti rinascere ad una nuova vita facendo risuonare l'invito di Sant'Ireneo di Lione: "Cristiano, diventa ciò che sei!".

## UN TEMPO ESIGENTE

La liturgia ci invita a vivere questo tempo con sobrietà ed essenzialità, a sentire, come Israele in Egitto, "il peso della schiavitù" di questo tempo in cui si scatenano conflitti che pretendono di condannare alla irrilevanza il Dio della pace; ci sollecita ad alzare lo sguardo verso l'Amore che solo può dare risposta di futuro al desiderio di liberazione che vive nel cuore di ogni uomo.

Sarà un tempo "esigente", perché ci vorrà forza di speranza e di verità per poter riflettere sulla propria vita e decidere il cambiamento mediante la celebrazione del sacramento della Penitenza, che consentirà di rialzare lo sguardo verso lo splendore della Pasqua senza essere accecati dalla miseria del nostro peccato.

Il digiuno e l'elemosina riempiranno di concretezza il cammino quaresimale e ci ricorderanno che siamo un popolo in pellegrinaggio verso la liberazione e non un'anonima folla che corre senza mèta, che siamo un popolo costituito da fratelli.



Saremo sollecitati a vivere il digiuno come rinuncia a ciò che non è essenziale, quel digiuno che solleciterà il nostro cuore a comprendere di chi non possiamo fare davvero a meno, chi è il respiro di speranza del nostro cuore, la voce di chi deve farsi largo tra i rumori insostenibili dei conflitti, della violenza e della sopraffazione per raccontarsi nuove bellezze di pace.

Saremo chiamati a vivere l'elemosina non solo come condivisione delle necessità dei fratelli ma come apertura del nostro cuore e della nostra esistenza alla necessità di pace e di speranza del mondo, perché l'amore del Padre che ha risuscitato il Signore Gesù si riversi sui sentieri della storia grazie all'amore che ogni credente sarà capace di offrire e condividere con ogni uomo, perché alla fine la pace sia il frutto di letizia della Quaresima di quest'anno.

I Prefazi Quaresimali, preghiere che sgorgano dalla Parola di Dio, mettono in luce elementi che configurano l'esperienza cristiana della fede: troviamo l'accoglienza della presenza di Dio in Gesù Cristo, l'entrare in relazione con lui per rendergli grazie (il prefazio esprime sempre, infatti, il particolare motivo di ringraziamento proprio della Preghiera Eucaristica), il lottare contro il male e l'aprirsi alla dinamica della carità, colta nelle sue sfumature più diverse. Ogni autentico dono di Dio per cui si rende grazie, infatti, impegna sempre anche a rivedere la scala dei nostri valori, a riscoprire la dinamica sacramentale, la sequela di Cristo, a fare di tutta vita una celebrazione di lode che accresca la carità. Le consegne che i Prefazi Quaresimali ci offrono in questo itinerario sono un dono per riappropriarci esistenzialmente della nostra vocazione cristiana.

## PREFAZIO I DOMENICA DI QUARESIMA

### *Le tentazioni del Signore*

*Astenendosi per quaranta giorni dagli alimenti terreni,  
egli dedicò questo Tempo quaresimale  
all'osservanza del digiuno  
e, vincendo tutte le insidie dell'antico tentatore,  
ci insegnò a dominare le suggestioni del male,  
perché, celebrando con spirito rinnovato il mistero pasquale,  
possiamo giungere alla Pasqua eterna.*

Il vangelo delle Tentazioni sta nel cuore del Prefazio della Prima domenica di Quaresima. Il testo evangelico diventa preghiera nel cammino verso la Pasqua, e fa risuonare ulteriormente l'invito e il richiamo che la Parola rivolge a tutta la Chiesa: colui che è il Figlio di Dio fatto uomo è stato tentato da Satana ed ha vinto contro le lusinghe del male; fidatevi di Lui – è il Signore della Vita: seguitelo. Gesù con il digiuno ("astenersi per quaranta giorni dagli alimenti terreni") lascia il segno per il cammino nel Tempo quaresimale, un segno offerto a tutti come uno strumento per il percorso di liberazione e conversione. Mosè ha digiunato quaranta giorni, così anche Elia: l'uno e l'altro sono saliti sulla santa Montagna per diventare gli amici di Dio; così anche noi. Il digiuno, nella sua dimensione più ampia,

è un richiamo forte alla rinuncia, oltre che al cibo, anche a tutto ciò che allo stesso modo del cibo "nutre" la nostra vita. In questo senso il Prefazio evoca il cammino ultimo dei catecumeni verso il Battesimo, ai quali veniva proposto come modello da seguire proprio il Signore Gesù, vincitore nelle tentazioni, e per questo affidabile. Gesù vive personalmente l'esperienza di Israele nel deserto, e messo alla prova ne esce vittorioso 'dominando le suggestioni del male'.

I "quaranta giorni" che precedono la Pasqua sono un cammino dove lo sguardo è puntato sull'esperienza vittoriosa di Cristo nel deserto, vittoria che prelude al Mistero della Morte e Risurrezione e che tale Mistero porta a compimento. La Chiesa si prepara a celebrare il cuore della sua fede, dal quale prende origine e significato l'azione dell'annuncio e della testimonianza. La Quaresima in questa dinamica è tutta rivolta verso la Pasqua.

Ed è proprio guardando alla Pasqua, al valore e alla ricchezza del Mistero per cui la nostra fede non è vana (cf. *1Cor 15,17*), che prende corpo la figura di un cammino di preparazione. L'ascolto della Parola implica il lasciarsi convertire dal Signore, per far sì che la nostra fede, speranza e carità, non diventino virtù scontate, come se fosse già chiaro il modo di viverle, come se già le vivessimo in pienezza. Occorre in fondo riscoprire ciò che ci lega al dono del Signore, alla sua stessa vita: il Battesimo, che ci ha resi figli di Dio e fratelli di ogni uomo. In questo tempo ci alleniamo a percepire la novità del Vangelo, una novità che spinge a vivere in modo nuovo il nostro rapporto con il Signore, il nostro rapporto con i fratelli, specialmente i più poveri, la cui stessa presenza è un invito alla conversione.

Il cammino di conversione è quindi l'impegno a cui la Chiesa è chiamata in questo tempo. Ogni comunità, ogni famiglia, ogni singolo cristiano è invitato a rispondere alla Parola di Dio che nel corso della Quaresima scandaglia la sua vita per illuminarla e trasformarla.

Le tentazioni rivelano tutto ciò che è contrario a questo cammino, rivelano i limiti di un'autosufficienza illusoria che chiude le porte alla vita e dischiude un cammino mortifero perché chiuso in sé stesso e nella propria

gratificazione immediata.

Gesù ha vinto le suggestioni del male, quindi è affidabile guida e sostegno sicuro per la nostra battaglia vittoriosa sulle tentazioni. Noi crediamo in Lui, nella sua storia, nella sua persona, in ogni aspetto della sua esistenza, noi crediamo in Lui così come il Vangelo ce lo presenta, un personaggio scomodo e affascinante che non lascia indifferenti nessuno di quelli che lo incontrano. Noi crediamo in lui che è presente in mezzo a noi e cantiamo il nostro grazie per questa presenza che illumina il cammino ad ogni passo. Egli ci chiede di seguirlo cambiando sguardo, cambiando il cuore, cambiando vita. La Parola qui e ora ci dona la novità di Gesù, perché ci fa stare in Lui, in comunione con Lui, l'uomo nuovo. La sua vita, i suoi gesti e le sue parole risuonano come novità assoluta in ogni epoca della storia, in ogni tempo della vita, in ogni passo e decisione del cuore. Una novità che sostanzia anche la nostra preghiera di lode e ringraziamento, una preghiera che trova, non a caso, nella celebrazione dei sacramenti la sua verità effettiva.

## PREFAZIO II DOMENICA DI QUARESIMA

### *La trasfigurazione del Signore*

*Egli, dopo aver dato ai discepoli  
l'annuncio della sua morte,  
sul santo monte manifestò la sua gloria  
e chiamando a testimoni la legge e i profeti  
indicò agli apostoli che solo attraverso la passione  
possiamo giungere al trionfo della risurrezione.*

Il Vangelo della Trasfigurazione caratterizza il Prefazio della seconda domenica del cammino quaresimale. Gesù annuncia la sua morte e manifesta la sua gloria, chiamando a testimoni i profeti e la legge, segno di un compimento: ciò che Dio desiderava da sempre per la salvezza dell'uomo, trova la sua realtà nel Figlio incarnato: è Lui la salvezza promessa. Nell'annuncio della sua morte splende la luce della vita, della risurrezione. I discepoli non comprendono del tutto quanto avviene, ma comprenderanno a suo tempo che nel buio della morte si era aperto il cielo della vita.

Questa domenica si pone proprio come uno scorcio, una porta appena aperta che permette di intravedere che cosa ci aspetta alla fine del cammino, o meglio che cosa brilli già fin d'ora nella nostra vita e per il cammino della nostra vita: una luce che squarcia le tenebre, una vita che vince la morte, un amore che rilancia la vita. Stare con Lui, condividere la sua esperienza, ascoltare, questo è il principio della trasformazione, della nostra trasfigurazione. La Parola è un invito a seguire le orme del Maestro nei suoi giorni più densi e sofferenti. Ognuno di noi è chiamato a fare il suo Esodo, a uscire da peccati, incrostazioni, pessimismo, sfiducia, amarezze, giudizi, rancori, per entrare nel ritmo della storia salvifica che sempre è "attesa, profezia e compimento" e mai "disfatta, tracollo, fallimento". Il vangelo è una buona notizia, è una parola buona per la vita mia e di tutti quelli che sono con me. Dio ha a cuore il destino dell'uomo: la parola ci testimonia che Dio ci vuole bene, e che noi facciamo parte di un progetto che ci supera enormemente e che quindi è *insuperabile*.

Dio, dunque, ci ama... questa è la buona notizia. Solo questa tranquilla

e decisiva consapevolezza mi dà e ci dà la serenità per le nostre azioni, sapere di essere amati: questo ci rende sereni ed equilibrati. Questo ci dà vita, ci trasforma, ci trasfigura. La sua Passione è la nostra passione, il dono che Lui fa di sé è anche lo stile del dono che dobbiamo fare di noi stessi. Il Cristo è trasfigurato, glorificato, ma solo passando attraverso la sofferenza e la morte, cioè il sacrificio della propria vita, il dono di sé, l'apertura a tutti, la misericordia offerta a ciascuno. L'amore trasfigura: non a caso Dio è amore, Dio ama.

Quando i discepoli prendono sul serio la vita di Cristo e sono suoi amici nel momento della Croce, succede che sono trasfigurati, assomigliano sempre di più a Lui, brillano di una luce particolare, la luce di Colui la cui parola è lampada ai nostri passi, luce sul nostro cammino (*Sal* 118,115), Gesù Cristo luce del mondo. Questo è una grazia per tutti. La vicinanza al Signore, la sequela di Lui nel cammino quotidiano sono in grado di segnare l'esistenza di uomini e donne e di produrre tramite loro una rinnovata luminosità che scalfisce le tenebre del mondo. La trasfigurazione del Signore in questo senso ha a che fare con il mistero pasquale. Questo mistero riguarda anche noi e ci chiama a metterci in movimento per far sì che prepariamo il nostro cuore e la nostra mente al dono e allo stile del dono. La sua vita, i suoi gesti e le sue parole risuonano come novità assoluta in ogni epoca della storia.

Là dove i suoi discepoli annunciano e mettono in pratica il Vangelo, intraprendendo il cammino verso la santa montagna, prende forma quella novità che cambia il mondo, perché il mondo si trasfigura nel trasfigurarsi del suo Signore e dei suoi discepoli, grazie alla luminosa verità che brilla nella sua persona. Ancora una volta la preghiera orienta il nostro sguardo e lo fissa su Colui che è il fondamento vero della nostra fede: Gesù Cristo. Crediamo in Gesù, crocifisso e risorto, esistente e vivo, persona vera, e non in una semplice interpretazione concettuale, fosse anche la più sublime teoria; o in un'etica fondata, fosse anche la più universale riguardo ai valori. Noi crediamo in Lui che si è fatto vedere nella sua verità più profonda: è il Figlio di Dio fatto uomo, unico salvatore del mondo. La fede in lui insegna che la vita presente con i suoi drammi e le sue pesantezze troverà il suo compimento pieno, la sua piena manifestazione nella gloria della sua risurrezione (*Fil* 3,20-21).

## PREFAZIO DI QUARESIMA I

### *Il significato spirituale della Quaresima*

*Ogni anno tu doni ai tuoi fedeli  
di prepararsi con gioia, purificati nello spirito,  
alla celebrazione della Pasqua,  
perché, assidui nella preghiera e nella carità operosa,  
attingano ai misteri della redenzione  
la pienezza della vita nuova  
in Cristo tuo Figlio, nostro salvatore.*

Il primo Prefazio della Quaresima è dedicato a esplicitare il motivo del rendimento di grazie intorno al significato spirituale del tempo: "Ogni anno tu doni ai tuoi fedeli di prepararsi con gioia, purificati nello spirito, alla celebrazione della Pasqua...". La Quaresima è dono di Dio in vista della celebrazione della Pasqua, un sostegno costante che ogni anno si rinnova perché la nostra fede in Cristo, ricevuta nel battesimo, si purifichi e maturi fino alla sua pienezza. Il ripresentarsi ciclico di questa possibilità caratterizza il cammino quaresimale di preparazione alla Pasqua; come del resto tale ripresentazione ciclica è anche il dono che qualifica tutto l'Anno liturgico nel suo ripetersi annuale. L'Anno liturgico è il luogo simbolico-reale in cui la Chiesa realizza il suo discepolato rispetto a Cristo, di domenica in domenica, di tempo in tempo. La continuità dell'azione di Dio a favore dell'uomo viene qui confessata nella concretezza spazio-temporale della Quaresima, tempo privilegiato di grazia per il cammino di fede della Chiesa.

La Chiesa, assidua nella preghiera e nella carità operosa, rilancia la sua sequela di Cristo, e continua a prendere progressivamente coscienza dell'incarnazione dell'opera di Dio nell'esistenza umana; esistenza che diventa anche il luogo della nostra risposta all'opera di Dio. I tempi e le feste sono segni che ci ricordano la continuità del nostro rapporto con Cristo, così come il sabato e le altre feste erano per gli Ebrei giorno del riposo in Dio, giorno simbolo della necessità e della continuità di questo rapporto.

Proprio a partire da questo dato possiamo cogliere come nel cammino dell'Anno liturgico il punto portante e motivante è il rapporto vissuto con

Cristo in una costante continuità. Tale rapporto non proviene dalla nostra iniziativa, ma dal dono di Dio; un dono avvenuto (evento) *una volta per tutte* nel Mistero della Pasqua. Mistero che si attualizza rinnovandosi *ogni volta* nell'Eucaristia. Ogni festa con l'Eucaristia esprime e realizza il rapporto con Cristo. Le feste manifestano il mistero cristiano nella quotidianità della storia degli uomini. Il tempo viene così reinterpreted e rilanciato nella sua significatività vitale, data dalla presenza di Cristo e dalla risposta dell'uomo a questa presenza: l'Anno liturgico diventa il luogo simbolico-reale della vicenda storica del rapporto tra Dio e l'uomo, nella figura propria che tale rapporto ha assunto nella sua pienezza: la vicenda di Gesù di Nazareth.

Il Tempo di Quaresima, quale dono di Dio che si offre ogni anno in modo rinnovato all'uomo, entra in questa dinamica e manifesta quel bisogno di purificazione nell'intimo che si fa ascesi, allenamento per la conversione del cuore, della mente, della vita, nel prepararsi a ricevere il dono della Pasqua di Gesù. Segni di questo cammino di conversione sono la preghiera e la carità operosa, gesti che la Chiesa è chiamata a esercitare con assiduità. Sant'Agostino diceva che il digiuno e l'elemosina sono "le due ali della preghiera" che le permettono di prendere più facilmente il suo slancio e di giungere sino a Dio. E san Giovanni Crisostomo esortava: "Abbellisci la tua casa di modestia e umiltà con la pratica della preghiera. Così prepari per il Signore una degna dimora, così lo accogli in splendida reggia". La preghiera: è la principale azione della Quaresima; in essa è insito un rinnovamento del cuore che si rivolge a Dio con più consapevolezza e amore. La carità operosa: è l'amore che si dà, non solo a parole, ma con i fatti e nella verità fino in fondo. Il tempo del digiuno esige la preghiera, lo sforzo dell'ascesi è orientato dall'orazione, perché occorre liberarci dal peso del male per camminare sicuri verso i beni promessi, perché i fedeli *"attingano ai misteri della redenzione la pienezza della vita nuova..."*.

Ecco lo scopo di tutto il cammino: attingere la vita nuova dai misteri della redenzione, celebrando la Pasqua del Signore. Non è possibile fare altrimenti. La conversione come il perdono sono doni che vengono dall'alto, l'esperienza dei doni pasquali è il fine della penitenza quaresimale. La mèta verso cui tendono la preghiera e la carità operosa è la celebrazione del



Mistero Pasquale: poter accedere all'evento che è compimento della Storia salvifica e ricevere i doni che vengono dalla passione, morte e risurrezione di Cristo. In questa prospettiva, liturgicamente e quindi esistenzialmente, lo scopo del cammino penitenziale è la celebrazione del Triduo Pasquale nel suo vissuto effettivo: senza il Triduo non ci sarebbe immersione nella Pasqua di Cristo, non avremmo accesso alla vita nuova che viene da Lui, e quindi la vita cristiana sarebbe condannata a sostenersi unicamente a partire da pensieri, parole e gesti autoreferenziali, gnostici per un verso e pelagiani per l'altro. La vita nuova invece dipende dal dono che viene da Cristo. Per questo chiediamo la grazia di poter avere una marcia in più, cioè il passo del discepolo che segue il suo Maestro sulla via della carità in tutte le sue dimensioni, con un servizio alle persone, in modo particolare ai poveri, nei quali riconosciamo la presenza di Cristo, e sappiamo che servendo loro, serviamo Lui, qualsiasi cosa facciamo (*Mt 25*). La comunità cristiana così prende coscienza del suo battesimo, agisce secondo il cuore di Cristo compiendo opere di conversione e di servizio, e infine celebrando l'Eucaristia trova il compimento del suo essere per, con e in Cristo a servizio dell'uomo.

## PREFAZIO DI QUARESIMA II

### *La penitenza dello spirito*

*Tu hai stabilito per i tuoi figli  
un tempo di rinnovamento spirituale  
perché si convertano a te con tutto il cuore  
e, liberi dai fermenti del peccato,  
vivano le vicende di questo mondo  
sempre rivolti ai beni eterni.*

Ogni credente, capace di onestà con sé stesso, riconosce profondamente la necessità di rinnovarsi, di cambiare almeno qualcosa nel proprio modo di vivere e di pensare, di diventare nuovo come l'uomo nuovo, dove 'novità' fa rima con 'verità'. In questo tempo di rinnovamento bisogna fare verità dentro di noi perché la novità del vangelo prenda vigore nella vita. La conversione non è risultato che si ottenga a colpi di trucco e imbellettamenti, ma profondo cambio di direzione e stile nella propria vita. Convertirsi a Dio con tutto il cuore significa prendere in seria considerazione i suoi comandamenti e vederne il compimento nella parola di Gesù, per *liberarsi dai fermenti del peccato e vivere le vicende di questo mondo sempre rivolti ai beni eterni*. E questo avviene perché cambia lo sguardo interiore e si apprezza la bellezza di un amore che si dona nel perdono, che va oltre una giustizia che è banalmente 'dare e avere'.

Infatti, è ormai risaputo il fatto che uccidere una persona sia un delitto grave, ma secondo Gesù bisogna scoprire che si può uccidere una persona anche con le parole, facendola morire dentro: un delitto grave allo stesso livello. È ormai scontato che la giustizia consiste in 'dare e avere', un 'dare per avere', la difesa dei propri diritti; ma occorre imparare una giustizia nuova più grande, quella della volontà di Dio, e la volontà di Dio è l'amore: il dono gratuito di sé senza tornaconti. È un'attitudine consolidata il fatto di amare coloro che ci sono amici e odiare coloro che ci sono nemici; bisogna però cambiare questo schema, e agire con generosa apertura e coraggio, proprio come agisce Dio che è Padre, il quale fa sorgere il sole sia sui malvagi che sui buoni.

Un rapporto, una relazione vissuta solo sul filo del 'dare e avere', sul filo dei 'diritti', del 'dovuto', anche con Dio stesso, è sterile e impoverente, un mercato avvilito, una situazione in cui i conflitti possono sorgere e incancrenirsi, perché ci si nega l'orizzonte dell'amore, del perdono, della misericordia: amore, perdono e misericordia sono la giustizia al massimo livello perché, dobbiamo riconoscerlo, in certe situazioni o ci si perdona o ci si perde.

Ecco, il Vangelo ci fa prendere coscienza del fatto che il perdono, la riconciliazione è la giustizia al massimo livello, e quando tu chiedi perdono confessi di non bastare a te stesso, hai bisogno dell'Altro, di Dio e hai bisogno degli altri, perché solo nel perdono si rinasce. Questa è la novità più grande, la verità dell'agire di Dio: la sua giustizia è l'amore che perdona.

La preghiera di pentimento, il chiedere perdono praticando la penitenza è un grido che va verso l'alto e cerca la grazia che viene da Dio, ma è anche un grido che va verso gli altri, e cerca il loro aiuto, la loro benevolenza, perché chi mai potrebbe vivere da solo come uomo, come donna il cristianesimo, la fede cristiana? Senza la misericordia che viene dall'alto e senza l'aiuto che viene dagli altri è impossibile! Noi dopo il Padre nostro nella Messa sentiamo pronunciare queste parole:

*Liberaci, o Signore, da tutti i mali,  
concedi la pace ai nostri giorni,  
e con l'aiuto della tua misericordia  
vivremo sempre liberi dal peccato  
e sicuri da ogni turbamento.*

Sì, "con l'aiuto della tua misericordia": senza questo aiuto tutto diventa inutile, tutto si fa impraticabile, e viene a mancare anche 'il conforto della nostra reciproca benevolenza': se infatti Dio ha perdonato il mio peccato, ha perdonato anche agli altri il loro peccato, e questa consapevolezza ci deve far sentire tutti sullo stesso piano e con la stessa dignità. Altrimenti quando il peccato di un uomo, di una donna, diventa l'occasione per gli altri di fare pettegolezzi, di lanciare parole come pietre di condanna, come possiamo parlare di una comunità cristiana, ma già anche solamente di una

comunità umana? Come mai ci si pone sul piedistallo di chi giudica e non sul piano di chi è stato allo stesso modo nel peccato, e allo stesso modo è stato perdonato?

Dobbiamo tutti "vivere le vicende di questo mondo sempre rivolti ai beni eterni", questo ci salva e ci dà vita. I cristiani camminano verso un compimento, non sono atleti già vittoriosi e gloriosi arrivati al traguardo (*Fil* 3,12-14), sono atleti ancora in gara, il cristiano è un uomo in cammino, un uomo che corre per afferrare Cristo ed essere con Lui per sempre, ma questo avverrà solo alla fine dei tempi. Se tutti viviamo sulla soglia dell'eternità, e può succedere da un momento all'altro di poterla oltrepassare, la cosa più importante è che dall'eternità venga la luce di quei beni di cui abbiamo bisogno per compiere i passi della nostra vita terrena. I beni eterni orientano i beni terreni, la vita stessa, ci fanno vedere ciò che è fondamentale e ciò che fondamentale non è. Il cristiano, illuminato da Cristo, dà volto e luminosità alla storia attraverso i gesti e le parole di vita eterna, perché forgiati proprio da Cristo morto e risorto, vera luce del mondo.

La penitenza si fa preghiera per essere liberati dai fermenti del peccato. È un momento forte per invocare la guarigione dalle ferite del male che possiamo portare nel cuore. Tale preghiera è una consegna di sé nelle mani del Signore, perché operi a favore della nostra vita. La preghiera in questo senso orienta al nutrimento dell'Eucaristia (il cibo eucaristico come *farmaco* d'immortalità) e invita alla Confessione del proprio peccato, perché avere consapevolezza del proprio limite è essenziale per custodire la propria forza vitale. Il grande dono della misericordia di Dio può guarire le ferite della vita e liberarci dai fermenti del peccato.

## PREFAZIO DI QUARESIMA III

### *I frutti dell'astinenza*

*Tu vuoi che ti glorifichiamo  
con la penitenza quaresimale  
perché la vittoria sul nostro peccato  
ci renda disponibili alle necessità dei poveri  
a imitazione della tua bontà infinita.*

L'astinenza, come esercizio particolare nel cammino penitenziale della Quaresima, non riguarda soltanto l'astensione dal cibo e dalle bevande, ma anche da tutto ciò che concretamente pesa come zavorra nel cammino e condiziona negativamente l'uomo nel percorso esistenziale per il rinnovamento del suo cuore. In gioco è l'uomo nella sua integralità: non semplicemente la sua interiorità, né semplicemente la sua dimensione mondana. Il fare astinenza significa porre dei gesti e assumere comportamenti che siano un inno al Dio della vita, una lode e un ringraziamento, un'apertura al dono di sé. La prospettiva di questo prefazio ci apre alla considerazione del fatto che tutte le opere proprie del Tempo quaresimale, segni penitenziali del cammino, producono frutti, aprono cammini, generano vita. L'astinenza è parte della gloria che si dà a Dio – *Tu vuoi che ti glorifichiamo con la penitenza quaresimale* –, perché solo là dove c'è lotta rispetto al peccato si produce la libertà e la gioia di un'esistenza piena, un'esistenza rivolta a Dio e aperta agli altri.

San Leone Magno in uno dei suoi discorsi sulla Quaresima così diceva: "Quanto ciascun cristiano è tenuto a fare in ogni tempo, deve ora praticarlo con maggiore sollecitudine e devozione, perché si adempia la norma apostolica del digiuno quaresimale consistente nell'astinenza non solo dai cibi, ma anche e soprattutto dai peccati. A questi doverosi e santi digiuni, poi, nessuna opera si può associare più utilmente dell'elemosina, la quale sotto il nome unico di 'misericordia' abbraccia molte opere buone".

Il Padre ama chi dona con gioia (2Cor 9,7) perché donare è in sé stesso segno del riconoscimento della evidente origine dei doni: vengono dall'alto. Quel che abbiamo non è nostro, ci è affidato e nella sua origine chiede di

essere custodito con grande attenzione e determinazione. Il cristiano così facendo esce dalla propria chiusura, dalla propria autosufficienza, non si ferma alla sterile contemplazione solitaria delle proprie opere, ma sacrifica, mette in gioco ogni guadagno cercando la compagnia di Dio nelle opere della vita.

Il cristiano, come discepolo, segue Cristo sulla via della croce. Su questa via accetta il sacrificio della propria vita, come realizzazione massima di amore verso Dio (come figlio) e verso gli uomini (come fratello). La dimensione di un amore libero e sofferto dice in modo compiuto il senso più proprio del termine sacrificio. Gesù immergendosi nella morte non fugge, è obbediente a Dio e solidale con gli uomini, rimane fedele a Dio fino alla fine, anche nella durezza della morte. Gesù rimane fedele nel dono di sé, nel suo atto d'amore pieno anche quando la violenza del dolore sembra negarlo.

Ecco in cosa consiste il sacrificio: non perdere di vista l'amore, anche quando tutto il contesto sembra metterlo in questione, fornendo cumuli di ragioni per abbandonare il campo. Gesù non perde di vista la verità dell'amore: il dono di sé per il bene degli altri, nell'obbedienza a Dio. La verità dell'amore si chiama dedizione, ed è nella dedizione che viene svelato il senso del movimento proprio dell'astinenza: astenersi dall'egoismo, dall'autosufficienza, dal bastare a sé stessi, per rivolgersi verso i poveri, per dare alla propria esistenza la figura del dono, della dedizione appunto.

In questa prospettiva l'astinenza fa parte del processo di conversione che sradica l'uomo dal proprio contesto di peccato per inserirlo in un cammino di liberazione dal male, dal peccato, per diventare "*disponibili alle necessità dei poveri*". La penitenza, in questo modo, diventa una forma di servizio verso i fratelli e le sorelle, servizio che origina dalla piena consapevolezza che i sentimenti di Cristo (*Fil 2,6*) assumono figura là dove la vita dei discepoli si lascia plasmare dalla parola di Cristo e diventa espressione d'amore, del sentire di Cristo nei confronti dell'umanità.

I sentimenti di Cristo manifestano la sua volontà, unita a quella del Padre, di sconfiggere ogni tipo di male e il male in quanto tale, scendendo al

livello più basso: lo colpisce alla radice scendendo là dove il male si genera internamente, là dove manca l'amore; Dio colpisce il male con l'amore, mettendo amore dove non c'è amore: "Nessuno ha un amore più grande di questo: dare la sua vita per i propri amici" (Gv 15,13). "La carità è magnanima, benevola è la carità; non è invidiosa, non si vanta, non si gonfia d'orgoglio, non manca di rispetto, non cerca il proprio interesse, non si adira, non tiene conto del male ricevuto, non gode dell'ingiustizia ma si rallegra della verità. Tutto scusa, tutto crede, tutto spera, tutto sopporta" (1Cor 13,4-7). Questo è potenza e sapienza di Dio per noi sempre: il Cristo crocifisso (1Cor 1,20-25). I discepoli di Cristo nell'aiuto fraterno, nel prendere sul serio le difficoltà dei fratelli e delle sorelle, cioè nella concreta azione d'amore verso l'uomo, danno concretezza alla benedizione e all'opera di Dio che in Gesù si è fatta evidente. Dio è bontà infinita, e coloro che credono in lui sono chiamati a seguirlo astenendosi dal male e allenandosi a fare il bene.

Il cristiano che fa del bene benedice il mondo, ed è segno della bontà di Dio nei confronti dell'umanità povera e sofferente. Il bene che si attua fa parte di quell'amore che continuamente fluisce da Dio in Gesù per tutti gli uomini e le donne, attraverso gli uomini e le donne del nostro tempo che credono in lui.

## PREFAZIO DI QUARESIMA IV

### *I frutti del digiuno*

*Con il digiuno quaresimale  
tu vinci le nostre passioni, elevi lo spirito,  
infondi la forza e doni il premio,  
per Cristo Signore nostro.*

Il digiuno è previsto oggi nella quotidianità laica della vita molto più che in passato. I protocolli e le diete, ad esempio che vengono usati nello sport, sono finalizzati alla cura per ottenere una maggiore forza muscolare, corporea, attraverso la purificazione e il nutrimento equilibrato e mirato dell'organismo. Nelle diete alimentari più generiche, poi, vengono imposte rinunce di diverso genere ma soprattutto è consigliato un miglior discernimento e scelta del cibo in vista della salute personale, come anche il raggiungimento di un risultato estetico soddisfacente. Potremmo dire che oggi si moltiplicano indicazioni e consigli di esperti del settore per un benessere da raggiungere, in ragione di uno status fisico che sia adeguato ai livelli standard delle prestazioni che il mondo odierno richiede in diversi ambiti.

Assistiamo invece ad un marcato disinteresse riguardo al digiuno nella pratica della fede. La Scrittura e la tradizione della Chiesa sono chiare nell'evidenziare i frutti benefici del digiuno a partire dalla liturgia del Mercoledì delle Ceneri. I frutti benefici del digiuno, come ad esempio la purificazione interiore e la fortificazione nel combattimento spirituale quotidiano per il dominio di sé, favoriscono la strutturazione di una sensibilità interiore per accrescere il desiderio dei beni eterni, e inoltre configurano l'imitazione di Cristo attraverso un maggior tempo dedicato all'assunzione di un nutrimento particolare: la parola di Dio. Comunque, non bisogna dimenticare che il frutto più importante di questa pratica è rappresentato dalla memoria di Gesù e dei suoi quaranta giorni di digiuno nel deserto: facendo memoria liturgica dell'evento noi siamo posti alla sua sequela concreta e immediata.



Il digiuno è tratto tipico della persona, della vita di Gesù. Gesù digiuna e prega in solitudine per mettersi in un atteggiamento radicale di ascolto: il digiuno diventa vero culto rivolto a Dio che è Padre. Attraverso l'esperienza quaresimale del digiuno di quaranta giorni, la comunità cristiana si inserisce nello stesso atteggiamento di Gesù. C'è qui un riverbero della sacramentalità della Quaresima. Il cristiano, seguendo Cristo, lo imita anche in questa dimensione concreta, in una dinamica liturgica che coinvolge ogni aspetto della sua vita. Quello che Gesù ha fatto in quel tempo diventa attuale nel nostro tempo; quello che noi realizziamo oggi con il digiuno, nella dinamica liturgica diventa condivisione di ciò che Gesù ha fatto una volta per tutte in quel tempo. Gesù nel deserto ha vinto la forza del male e così facendo ha posto l'uomo in una condizione favorevole riguardo alla liberazione dal male, fino al compimento sul legno della croce, nella sua Pasqua, dove la liberazione è totale e definitiva.

In questo senso la liturgia quaresimale con le sue pratiche penitenziali è tesa alla verità della conversione. L'uomo impara a superare le proprie inclinazioni negative e a fare spazio al Signore Gesù, lasciando che sia Lui ad accompagnare, sostenere e alimentare il nostro sforzo. Il digiuno pone l'uomo nella piena disponibilità all'azione di Dio: il credente rinuncia all'uomo vecchio e abbraccia l'uomo nuovo. La vita cristiana in questo senso acquista le caratteristiche di una lotta contro il male. Innanzitutto, si lotta contro il male, che è il formalismo, in cui la praticata astensione dai cibi non riflette però l'astensione dal male nelle sue diverse forme e rischia di compromettere la verità del cammino interiore ed esteriore sfumando la conversione del cuore. Per questo è necessario l'atteggiamento della vigilanza. La vigilanza pone il cristiano nell'orizzonte escatologico verso cui è diretto il cammino quaresimale: la Pasqua di Gesù. Il Triduo Pasquale rappresenta allora liturgicamente il punto d'approdo per condividere "la vita divina di colui che ha voluto assumere la nostra natura umana", nella verità della sua memoria e quindi della sua presenza.

## PREFAZIO DI QUARESIMA V

### *La via dell'esodo nel deserto quaresimale*

*Tu riapri alla Chiesa la strada dell'esodo  
attraverso il deserto quaresimale,  
perché ai piedi della santa montagna,  
con il cuore contrito e umiliato,  
prenda coscienza della sua vocazione  
di popolo dell'alleanza,  
convocato per la tua lode  
nell'ascolto della tua parola  
e nell'esperienza gioiosa dei tuoi prodigi.*

La Comunità cristiana nel mondo è chiamata ad annunciare, celebrare e testimoniare la Pasqua del Signore: è questo Mistero che la Chiesa proclama con la sua azione a tutti i livelli e con tutti i linguaggi, ed è con la vitalità di questo Mistero che la Comunità cristiana è presente nella storia, nel mondo. I "quaranta giorni" che precedono la Pasqua sono il cammino in cui lo sguardo della Chiesa è puntato sul Mistero della Morte e Risurrezione di Cristo. La Quaresima non può che essere tutta rivolta verso la Pasqua. Non ci sarebbe Quaresima senza Pasqua. Non si potrebbe camminare senza una direzione, senza un orizzonte che si apra davanti a noi, e che ci dischiuda il senso della vita.

*"Tu riapri alla Chiesa la strada dell'esodo attraverso il deserto quaresimale..."*

Quaresima, comincia il deserto. Il deserto è il luogo dell'essenziale, l'essenziale è il nome dello stile che dobbiamo assumere per dare testimonianza. Possiamo ancora una volta fare spazio nella vita, svuotandola di ciò che è ingombrante, prendendo il posto che non gli spettava: denaro, potere, successo, sono tutti i riempitivi che tendenzialmente riducono, restringono la visuale su Dio e sugli altri.

La Chiesa così è invitata a prendere *"coscienza della sua vocazione di popolo dell'alleanza, convocato per la tua lode, nell'ascolto della tua*

*parola e nell'esperienza gioiosa dei tuoi prodigi".*

Per diventare santi ci vuole tempo, non basterà una Quaresima. Nella strada dell'esodo abbiamo una via riaperta verso la libertà, nella vocazione che caratterizza la nostra identità. Prendere coscienza della nostra identità significa riconoscere la vocazione di persone che crescono nella consapevolezza dell'amore del Signore, il quale convoca il suo popolo per amarlo, comprenderlo, sostenerlo nel cammino. Il Signore in questo modo non è lì a sorprendere le nostre debolezze, ma a moltiplicare le nostre forze; Lui non fa conto del nostro peccato, ma punta il suo sguardo sul bene che possiamo ancora realizzare, sulla testimonianza che possiamo ancora esprimere.

È questo che avviene con la celebrazione eucaristica: Dio vuole e può realmente operare qualcosa di nuovo per la vita di uomini e donne che fanno parte della Chiesa, che abitano il mondo. Lo spazio e il tempo sono riformati dalla celebrazione eucaristica: lì avviene l'incontro con il Signore della vita e della storia, incontro che qualifica inequivocabilmente la nostra vita come cristiana. Con la celebrazione noi entriamo nel gioco libero e fedele della relazione con Lui, vi entriamo come gente che è sua.

Per entrare in un contesto bisogna necessariamente uscire da un altro. Ogni domenica dobbiamo lasciare la nostra casa, varcare la soglia della porta di ingresso e lasciarla alle nostre spalle. La verità del nostro celebrare e quindi del nostro accogliere il Signore comincia di qui. Celebrare l'Eucaristia implica questa apertura di mente e di cuore, questa disponibilità a mettersi in cammino, a uscire da noi stessi, dalle mura di casa nostra, da tutto ciò che ci attanaglia. Devi uscire anche da quello che vorresti sul momento, dal tuo gusto personale, devi uscire anche dalle tue idee su Dio. Devi uscire per entrare. Devi compiere un esodo.

Il Prefazio porta nel suo testo il senso di tutto quello che accade nella celebrazione eucaristica, e mette in luce la vocazione per i cristiani ad essere popolo dell'alleanza, un popolo che segue il suo maestro e guida, che ascolta la sua chiamata per vivere in comunione con Lui. Ascoltare come popolo la Parola di Dio significa lasciarsi rivolgere quella domanda che sta alle origini

del rapporto tra Dio e l'uomo: "Dove sei?". Devo lasciare che Lui parli alla mia vita senza censure, senza scappare, senza temere per la mia incolumità, senza pensare di avere una sorta di immunità nei confronti della Parola di Dio.

Lasciamoci veramente rieducare ogni volta da questa Parola, lasciamo che porti via incrostazioni, pessimismo, sfiducia, amarezze, giudizi, rancori. Compriamo un vero esodo che significa uscire per entrare: usciamo dalla schiavitù dell'Egitto ed entriamo nella libertà della Terra Promessa, nel ritmo liturgico-sacramentale della storia salvifica, che sempre è 'attesa, profezia e compimento', e mai 'disfatta, tracollo, fallimento'.

Nella vita di Gesù, nella sua vicenda terrena, nella sua storia personale fino alla morte in Croce e alla Risurrezione, si rende evidente che tutto quello che è successo è realmente una chiave di ingresso per scoprire il senso della vita umana. Nella vita di Gesù noi troviamo il ritmo che dà senso alla nostra vita. La sua vita è il tempo del senso. In quel tempo, tempo denso di senso e di prospettive, viene rivelato ciò che normalmente non emerge, non si nota. Si trova il riverbero di ciò che è avvenuto una volta per tutte ma che ogni volta è disponibile per me nella celebrazione eucaristica.

La misericordia di Dio si è espressa nella storia di Gesù con "gesti e parole", questi gesti e parole si ripercuotono nella celebrazione ripetuta dalla Chiesa: Dio continua a donarsi al suo popolo e a renderlo "nuovo" aprendo nel deserto quaresimale la strada dell'esodo che conduce alla contemplazione e all'esperienza dei prodigi che Dio continuamente compie per il suo popolo. E tutti noi siamo invitati a ritrovare il coraggio di venerare e adorare colui che è il Signore, il Maestro, l'Unto, il Messia, il Figlio di Dio. Chiediamo il coraggio di riconoscerlo così davanti a tutti, senza vergogna.

## LA SPIRITUALITÀ DEL TEMPO DI QUARESIMA

I canti per il Tempo di Quaresima devono esprimere le caratteristiche proprie di questo tempo liturgico, che precede e dispone alla celebrazione della Pasqua.

La Quaresima è tempo di ascolto della Parola di Dio e di conversione, di preparazione e di memoria del Battesimo, di riconciliazione con Dio e con i fratelli, di ricorso più frequente alle «armi della penitenza cristiana», cioè, la preghiera, il digiuno, l'elemosina (cf. *Direttorio su pietà popolare e liturgia* 124).

Alla luce di ciò è necessaria una particolare cura nella scelta dei testi intonati, pertinenti teologicamente e degni da un punto di vista letterario, e allo stesso tempo comprensibili dalle assemblee a cui sono destinati.

È opportuno che le melodie siano semplici ed essenziali rispetto agli altri tempi liturgici, proprio per aiutare i fedeli a immergersi nel "digiuno" quaresimale, espresso anche dalla essenzialità della liturgia di questo tempo.

## ALCUNE INDICAZIONI MAGISTERIALI

- Non viene cantato l'Inno di Gloria, tranne che nelle solennità e nelle feste (cf. *OGMR* 53);
- al posto dell'Alleluia si canta il versetto posto nel Lezionario prima del Vangelo. È possibile anche cantare un altro salmo o tratto, come riportato nel Graduale (cf. *OGMR* 62 b);
- il suono dell'organo e di altri strumenti musicali è permesso solamente per sostenere e accompagnare il canto. Nella Domenica *Laetare* (IV di Quaresima), nelle solennità e le feste è possibile il suono dell'organo da solo, naturalmente utilizzato con moderazione, rispettando la spiritualità di questo tempo liturgico, evitando di anticipare la gioia della Pasqua (*OGMR* 313).

## LA SCELTA DEI CANTI

- Potrebbe essere utile utilizzare il medesimo canto d'Ingresso per tutte le domeniche di Quaresima, o due canti differenti: uno per le prime due domeniche, visto il loro legame (tentazioni/trasfigurazione), e uno per le altre tre domeniche di Quaresima, con una particolare attenzione alle tematiche proprie del ciclo di letture dell'anno B.
- È opportuno valorizzare il canto dell'Atto penitenziale, vista l'assenza del canto del Gloria, ricorrendo alla seconda formula del *Messale Romano*, la prima parte del quale riprende il v. 1 del *Salmo 50*, salmo penitenziale per eccellenza, oppure utilizzando la III formula con i tropi per il Tempo di Quaresima.
- Per i canti alla preghiera eucaristica e la litania alla frazione del pane, potrebbe rivelarsi utile utilizzare la medesima melodia per un certo numero di anni, riservandola a questo tempo liturgico, in modo che la ciclica ricomparsa possa rappresentare una certa memoria sonora del tempo di Quaresima per i fedeli.
- Per il canto di Comunione è bene fare riferimento alle Antifone di Comunione proprie del *Messale Romano* per l'anno B, mettendo in luce come la Liturgia della Parola e la Liturgia eucaristica costituiscano un unico atto di culto.
- Preparando opportunamente l'assemblea, potrebbe rivelarsi utile omettere il canto per la presentazione dei doni, in modo particolare nella V Domenica di Quaresima, proprio per immergere i fedeli, tramite il silenzio, nel clima penitenziale e di digiuno di questo tempo liturgico.
- È bene congedare l'assemblea in silenzio.

## PROPOSTE DI CANTO PER IL TEMPO DI QUARESIMA

Canto:	Spezza il tuo pane
Musica:	<i>Matteo Lattarulo</i> <sup>1</sup>
Ispirato a Is 58	
Forma:	Canzone
Uso liturgico:	Comunione e Presentazione dei doni

Il canto proposto è ispirato a *Is 58*, testo che la liturgia propone all'inizio del tempo di Quaresima, nell'Ufficio delle letture (Prima lettura, *Isaia 58,1-12*) del Mercoledì delle Ceneri e nella celebrazione eucaristica del venerdì dopo le Ceneri (Prima lettura, *Is 58, 1-9*). Il profeta Isaia, nel brano in questione, mette in luce quale sia il digiuno gradito a Dio: dividere il pane con l'affamato, introdurre in casa i miseri, vestire chi è nudo.

Il testo, quindi, ben introduce i fedeli alla spiritualità della Quaresima, anche grazie all'andamento melodico, che ben sostiene il senso del testo.

Il canto si dimostra particolarmente adatto per accompagnare la Comunione dei fedeli ed eventualmente per la Presentazione dei doni. Le strofe potrebbero essere affidate al coro (alternando eventualmente voci maschili e voci femminili) mentre l'assemblea canta il ritornello.

<sup>1</sup> Giovane musicista italiano. Ha conseguito la Laurea di primo livello in Pianoforte al Conservatorio statale di musica "F. Cilea" di Reggio Calabria, e frequentato il Corso di Perfezionamento Liturgico Musicale (COPERLIM) della CEI, classe "Composizione per la Liturgia".

## Spezza il tuo pane

testo: ispirato a Isaia 58

musica: Matteo Lattarulo

Assemblea  $\text{♩} = 64$

Spezza il tuo pa - nè con l'affa - ma - to e ac - co - gli in casa tua i

4

mi - se - ri: que - sto è il di - giu - no che il Si - gno - re vi chie - de.

1. Se a - pri - rai il tuo cuore all'af - fa - ma - to se sazie - rai l'afflit - to di cuo - re al -  
 2. La tua giu - stizia pre - ce - de - rà i tuoi pas - si ti segui - rà la gloria del Si - gno - re al -

13

1. lo - ra brille - rà fra le te - nebre la lu - ce la tu - a te - nebra sa - rà come il merig - gio.  
 2. lora in - voche - rai il Si - gno - re tu - o Di - o, chiederai a - iu - to ed e - gli ci sa - rà. —



2 Spezza il tuo pane

17

Spezza il tuo pa-ne con l'affa - ma - to e ac - co-gli in ca-sa tu-a i

21

mi - seri: questo è il di-giuno che il Si-gnore vi chie - de. de

1. 2.

**Rit. Spezza il tuo pane con l'affamato  
e accogli in casa tua i miseri:  
questo è il digiuno che il Signore vi chiede.**

1. Se aprirai il tuo cuore all'affamato  
se sazierai l'afflitto di cuore  
allora brillerà fra le tenebre la luce  
la tua tenebra sarà come il meriggio.  
*(cf. Is 58,10)*
2. La tua giustizia precederà i tuoi passi  
ti seguirà la gloria del Signore  
allora invocherai il Signore tuo Dio,  
chiederai aiuto ed egli ci sarà.  
*(cf. Is 58,8-9)*



La Quaresima è tempo forte dell'anno liturgico che ci richiama alla conversione del cuore, cammino continuo di ogni credente, chiamato a progredire nell'amore. Tra le pratiche che la sapienza della Chiesa ci offre come strumento e verifica del nostro cammino di fede, insieme al digiuno e la preghiera, c'è l'elemosina.

*Può sembrare una cosa semplice fare l'elemosina, dobbiamo fare attenzione a non svuotare questo gesto del grande contenuto che possiede. Infatti, il termine "elemosina" deriva dal greco e significa proprio "misericordia". L'elemosina, quindi, dovrebbe portare con sé tutta la ricchezza della misericordia. E come la misericordia ha mille strade, mille modalità, così l'elemosina si esprime in tanti modi, per alleviare il disagio di quanti sono nel bisogno.<sup>1</sup>*

Fare carità, offrire misericordia, non può essere un peso o una noia da cui liberarci in fretta, non possiamo accontentarci di lasciar cadere una monetina nelle mani del fratello che è nel bisogno; essere cristiani vuol dire tendere alla santità: Gesù ci vuole santi e non si aspetta che ci accontentiamo di un'esistenza mediocre, annacquata, inconsistente. La pratica dell'elemosina, sostenuta dal digiuno e dalla preghiera, è coinvolgersi con il povero, provare compassione, fermarsi e incrociare lo sguardo della persona che chiede aiuto, riconoscerlo come fratello, toccare la sua mano e lasciarsi toccare.

La Quaresima ci mette in guardia contro le soddisfazioni di un'esistenza comodamente egocentrica, ci invita ad una revisione di vita e del nostro stile caritativo; è occasione per ritornare a Dio, che ci ha concepiti come famiglia, dove lui solo è Padre e noi tutti siamo fratelli. È necessario, quindi, compiere un ulteriore passo nel nostro cammino di fede, lasciarci provocare da questo tempo per convertire il cuore: riscoprire la bellezza della *condivisione*, attraverso lo stile della *gentilezza*; è fare l'esperienza del profeta Elia.

*Arrivato alla porta della città, ecco una vedova che raccoglieva legna. La chiamò e le disse: "Prendimi un po' d'acqua in un vaso,*

<sup>1</sup> Papa Francesco, *Udienza Giubilare*, Sabato 9 aprile 2016.

*perché io possa bere". Mentre quella andava a prenderla, le gridò: "Per favore, prendimi anche un pezzo di pane". (1 Re 17, 10-11)*

La vedova, appartenente a una delle categorie di poveri per eccellenza, secondo la cultura israelitica, dinanzi alla richiesta dell'uomo di Dio si mette in gioco, senza riserve né nascondimenti. Riesce, perciò, a credere che il suo pugno di farina possa garantire un futuro a sé e a suo figlio, solo nel momento in cui si presenta qualcuno che crede nella sua piccola "ricchezza" a tal punto da voler vivere con lei di questa.

Così Elia e la donna sono resi in qualche modo simili, fratelli, ugualmente dipendenti dal dono del Signore. Tra i due c'è condivisione e fiducia reciproca perché, incrociando lo sguardo, entrambi hanno compassione e toccano la vita della sorella, del fratello, con gesti di delicatezza e attenzione. Non sono stati necessari molti beni, ma il desiderio di condivisione, la gentilezza, la fiducia; hanno donato la vita.

Vivere secondo lo stile della condivisione fraterna e della gentilezza è ancora possibile, e Francesca, una donna di mezza età con una disabilità motoria, ce lo testimonia.

Alcune vicissitudini personali l'hanno portata a vivere in strada, ma lei non si è arresa di fronte alle difficoltà e con entusiasmo racconta la bellezza che hanno visto i suoi occhi:

*È straordinario come, nonostante la vita in strada, non mi sia mai sentita sola, perché, oltre al mio compagno, insieme a me c'è sempre stata una comunità: i nostri rifugi, seppur precari, sono sempre stati punto di ritrovo per tutti. Ci venivano a trovare tante persone: alcolizzati, tossicodipendenti, gente di strada, siamo sempre stati allegri e gentili con tutti, non si rifiutava nessuno; la gente di strada con la quale si cucinava, si mangiava, si stava insieme è per me famiglia. La vita di strada non è semplice, spesso ho assistito a scene di rifiuto, alcune volte di violenza, ma il nostro essere gentili ci ha aperto le porte, ci ha donato accoglienza, attraverso i nostri sorrisi non siamo rimasti soli. La nostra tavola era aperta per chiunque, si divideva quello che c'era: anche se*

*avevamo poco non abbiamo mai avuto difficoltà, perché anche gli altri erano cordiali con noi.*

Ciò che racconta è il coraggio di accogliere, condividere, amare senza pregiudizi, toccando la vita del prossimo. Per lei non è necessario possedere tanti beni, non si priva del superfluo, ma dona tutto e gentilmente spezza il pane della sua povera tavola. In maniera semplice, forse inconsapevole, fa della sua vita una testimonianza di amore concreto.

Così come per la vedova di Sarepta di Sidone, anche per Francesca la mano tesa per donare diviene mano riempita dall'amore altrui.

*Poi ad un certo punto sono rimasta incinta, ma non ci siamo preoccupati perché nel frattempo noi non chiedevamo più l'elemosina perché il quartiere ci aveva "adottati". In quel periodo, il mio compagno ed io eravamo a Bologna dove, inizialmente, stavamo fuori ad un supermercato per mendicare. Dopo pochi giorni non è stato più necessario chiedere perché tutto il quartiere ci aiutava spontaneamente. Le persone che venivano al supermercato ci consideravano amici, spesso ci lasciano gli oggetti che non potevano far entrare, alcuni ci lasciano il passeggino con il bambino e andavano a fare la spesa, come se fossimo stati dei parenti. Quel quartiere è diventato per noi una famiglia: la gente si fidava di noi; eravamo gentili e ci contraccambiavano con grandi cose: ci hanno fatto tanto bene.*

Aiutata dalla comunità, oggi Francesca ha un lavoro, una nuova casa, suo figlio va a scuola, ma tutto questo non le basta; è consapevole che Dio si è manifestato nella sua vita attraverso lo sguardo benevolo di tante persone, che non hanno avuto paura di "toccare" la sua vita, e desidera ricambiare tutto il bene ricevuto: svolge volontariato in Caritas, ascolta e accoglie storie simili alla sua, è punto di riferimento per la sua equipe, continua ad essere testimone di amore.

*La gentilezza è libertà, fa stare bene te e gli altri: anche quando capita che ti chiudono la porta in faccia, trovi davanti un muro. Lla*

*gentilezza ripaga, perché la gentilezza è sacra: ti apre le porte, ti ricambia. A me ha cambiato la vita.*

Porgere la mano al fratello non è semplicemente dare qualcosa di materiale, ma è sentirlo parte della propria famiglia, della propria vita.

Conversione quaresimale è conversione al Dio che libera l'uomo e lo salva, al Dio della giustizia e dell'amore, al Dio che ci ha creati a sua immagine e somiglianza, con il desiderio di farci divenire "famiglia umana".

Proprio per questo durante questa Quaresima chiediamo al Signore di convertire il nostro modo di "fare" elemosina, chiediamo il coraggio di avvicinarci al prossimo con gesti di gentilezza. Accogliamo l'invito che il Papa stesso ci rivolge:

*È ancora possibile scegliere di esercitare la gentilezza. Ci sono persone che lo fanno e diventano stelle in mezzo all'oscurità. San Paolo menzionava un frutto dello Spirito Santo con la parola greca chrestotes (Gal 5,22), che esprime uno stato d'animo non aspro, rude, duro, ma benigno, soave, che sostiene e conforta. La persona che possiede questa qualità aiuta gli altri affinché la loro esistenza sia più sopportabile, soprattutto quando portano il peso dei loro problemi, delle urgenze e delle angosce. È un modo di trattare gli altri che si manifesta in diverse forme: come gentilezza nel tratto, come attenzione a non ferire con le parole o i gesti, come tentativo di alleviare il peso degli altri. Comprende il "dire parole di incoraggiamento, che confortano, che danno forza, che consolano, che stimolano", invece di "parole che umiliano, che rattristano, che irritano, che disprezzano". (FT 222-223)*

La gentilezza possa divenire sempre più il nostro stile di condivisione, così da riconoscerci fratelli e sorelle, tutti parte della stessa famiglia umana.



A cura dell'UFFICIO LITURGICO NAZIONALE  
della Conferenza Episcopale Italiana

con la collaborazione del Settore per l'Apostolato Biblico dell'Ufficio Catechistico Nazionale,  
del Servizio per la Pastorale delle Persone con Disabilità  
e Caritas Italiana.



