

# Quaresima: il suo significato e le sue pratiche



## Quaresima

Nella Chiesa primitiva, questo era il tempo in cui i catecumeni (adulti che si preparavano al Battesimo) ricevevano gli ultimi insegnamenti nella loro formazione alla vita cristiana: dovevano dedicarsi a una catechesi più intensa e agli esercizi di preghiera e di penitenza.

A poco a poco anche l'intera comunità cristiana ha iniziato a partecipare a questo cammino, sia per unirsi ai catecumeni, sia per rinnovare in sé la grazia del proprio Battesimo e il fervore della vita cristiana, preparandosi così alla Santa Pasqua.

**Nasce così la Quaresima: tempo in cui i cristiani, attraverso la penitenza e la preghiera, astenendosi dagli eccessi, cercano di rinnovare la loro conversione per celebrare con gioia spirituale la santa Veglia Pasquale, all'alba della Domenica della Risurrezione, rinnovando le loro promesse battesimali.**

## Le buone pratiche della Quaresima

**Preghiera:** ci fa vivere in comunione e familiarità con Dio. Non c'è vita cristiana senza comunione con Dio che si riflette nell'ascolto attento e assiduo della Parola di Dio, nella preghiera personale e comunitaria e nell'esperienza di "amicizia con Dio".

**Digiuno:** comprende tutte le forme di penitenza, le scelte, le rinunce e i sacrifici necessari per corrispondere all'invito di Dio. L'esercizio del digiuno dovrebbe essere un aiuto alla nostra conversione a Dio.

## Quaresima: il suo significato e le sue pratiche

**L'elemosina:** o meglio la carità fraterna. Questo tempo sacro deve aprire il nostro cuore ai fratelli: l'elemosina, la capacità di aiutare, visitare i malati, imparare ad ascoltare gli altri, riconciliarci con qualcuno da cui ci siamo allontanati - queste sono alcune delle cose che si possono fare in questo contesto! È questa cura, questa carità verso i fratelli, specialmente i bisognosi, che dirà la verità o la menzogna della nostra ricerca di Dio e dell'autenticità della nostra penitenza!

**Leggere la Parola di Dio:** Questo è un tempo per ascoltare più da vicino la Parola: l'uomo non vive di solo pane, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio. Consigliamo di leggere in questo periodo il Vangelo che la Chiesa ci propone nell'Anno liturgico corrente.

### Indicazioni pratiche del digiuno e dell'astinenza

Il Mercoledì delle Ceneri e il Venerdì Santo sono giorni di digiuno dal cibo e di astinenza dalla carne e dai cibi ricercati o costosi. La legge del digiuno obbliga a fare un unico pasto durante la giornata, ma non proibisce di prendere un po' di cibo al mattino e alla sera, attenendosi, per la quantità e la qualità, alle consuetudini locali approvate.

I venerdì di Quaresima sono giorni di astinenza dalla carne e dai cibi ricercati o costosi.

Negli altri venerdì dell'anno, i fedeli possono sostituire l'astinenza dalla carne con altre opere di carattere penitenziale.

Al digiuno sono tenuti i fedeli dai diciotto anni compiuti ai sessanta incominciati, all'astinenza dalla carne i fedeli che hanno compiuto i quattordici anni.

Anche coloro che non sono tenuti all'osservanza del digiuno, i bambini e i ragazzi, vanno formati al genuino senso della penitenza cristiana.

### Invitati alla conversione



## Quaresima: il suo significato e le sue pratiche

La Chiesa in questo tempo prega così:

«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».

Ed ancora: «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 orientati verso i beni eterni».

“O Dio, nostro Padre, concedi, al popolo cristiano di iniziare con questo digiuno un cammino di vera conversione, per affrontare vittoriosamente con le armi della penitenza il combattimento contro lo spirito del male”

Dunque, la Quaresima è cammino, itinerario di conversione che ci conduce verso la Pasqua. Un itinerario spirituale che vuole condurre ogni uomo di buona volontà alla vittoria sulle insidie dell'antico tentatore e al dominio sulle seduzioni del peccato.

L'uomo è chiamato, con l'aiuto di Dio, a questa vittoria, lottando con le armi del digiuno e della penitenza per giungere ad un profondo rinnovamento nello spirito, ad una più autentica riconciliazione con Dio suo Creatore.

In questa ottica è attualissima la pratica del digiuno, della preghiera, della carità. Digiunare per essere più presenti a sé stessi. Pregare per essere in comunione con Dio. La carità fraterna per testimoniare Dio unico Padre di tutti che vuole che i suoi figli siano gli uni per gli altri dono.

La tradizione della Chiesa chiama queste azioni "**combattimento spirituale**" e "**lotta contro le nostre ombre**". Le nostre ombre sono i nostri eccessi, le nostre cattive tendenze, che devono essere superate. **In Quaresima è necessario identificare quelle che sono più forti in noi e combatterle!**

### Il numero 40



## Quaresima: il suo significato e le sue pratiche

Nella liturgia si parla di "Quadragesima", cioè di un tempo di quaranta giorni. **La Quaresima richiama alla mente i quaranta giorni di digiuno vissuti dal Signore nel deserto prima di intraprendere la sua missione pubblica.** Si legge nel Vangelo di Matteo: «Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto, per essere tentato dal diavolo. Dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, alla fine ebbe fame».

**Quaranta è il numero simbolico con cui l'Antico e il Nuovo Testamento rappresentano i momenti salienti dell'esperienza della fede del popolo di Dio.** È una cifra che esprime il tempo dell'attesa, della purificazione, del ritorno al Signore, della consapevolezza che Dio è fedele alle sue promesse.

### Conteggio dei giorni

**Attualmente la Quaresima termina con la Messa nella Cena del Signore del Giovedì Santo. Ma per ottenere il numero 40, escludendo le domeniche, bisogna, come al tempo di Gregorio Magno, conteggiare anche il Triduo pasquale.**

### La liturgia



Come nell'Avvento, anche in Quaresima la liturgia propone alcuni segni che nella loro semplicità aiutano a comprendere meglio il significato di questo tempo.

Come già accaduto nelle settimane che precedono il Natale, in Quaresima **i paramenti liturgici del sacerdote diventano viola**, colore che sollecita a un sincero cammino di conversione.

Durante le celebrazioni, inoltre, **non troviamo più i fiori ad ornare l'altare, non recitiamo il "Gloria" e non cantiamo l'"Alleluia"**.

## Quaresima: il suo significato e le sue pratiche



Tuttavia, **la quarta domenica di Quaresima, quella chiamata del "Laetare", vuole esprimere la gioia per la vicinanza della Pasqua**: perciò nelle celebrazioni è permesso di utilizzare gli strumenti musicali, ornare l'altare con i fiori, **le vesti liturgiche sono di colore rosa**.