

Introduzione

Per me non è stato solo un onore ma anche un grande piacere ricevere l'invito di don Francesco Mangili, Rettore del Santuario della Madonna della Consolazione a Ghisalba, a raccontare e percorrere con i pellegrini presenti il Mistero della Paola offertoci dalla liturgia della Chiesa nel periodo delle sei settimane che precedono la Pasqua. Seguire un percorso a tappe richiede la forza della continuità, della perseveranza, del coraggio per scoprire quanto la Parola di Dio ci suggerisce nei vari brani commentati e applicati direttamente nel contesto della nostra vita e del mondo attuale.

Ho preso subito lo spunto dal Messaggio che ha scritto papa Leone XIV in occasione della Quaresima 2026: "Ascoltare e digiunare: la Quaresima come tempo di conversione". L'ho seguito nella sua sostanza, tenendo conto dell'età e della realtà dei fedeli accorsi al santuario per partecipare prima alla Via Crucis, poi alla celebrazione eucaristica con la catechesi delle sei tappe. Un'assemblea di fedeli appartenenti alla seconda e terza generazione, quindi già con una esperienza certa della vita e a conoscenza dei vari problemi che possono affacciarsi lungo la strada da percorrere con le forze e le debolezze, con il coraggio e le paure che ci abitano.

Mi sono attenuto al "percorso personale" che ciascuno di noi era invitato a compiere e non mi sono inoltrato - senza tuttavia dimenticarli - nei problemi immensi delle situazioni di guerra, di povertà, di fame, di miseria, di schiavitù nel mondo di oggi. Ho rinunciato quindi a camminare con la Parola nel "generico" ma piuttosto ho scelto di aderire alla Parola nella concretezza delle situazioni quotidiane dei pellegrini presenti.

Le mie catechesi fanno riferimento soprattutto alla Parola di Dio e non ai ragionamenti o alla cultura del nostro tempo, spesso molto cerebrale ma che alla fine ci lascia ancora con la nostra fame di liberazione e di compimento della nostra ricerca di verità. Resto convinto della parola di Gesù quando afferma: "Se rimanete nella mia parola, siete davvero miei discepoli; conoscerete la verità e la verità vi farà liberi" (Giovanni 8,31-32) ed ancora: "Io sono la via, la verità e la vita" (ib. 14,6). Queste affermazioni sono la mia ancora di salvataggio nelle situazioni di tempesta e di naufragio nella vita. Cerco anche rimedi che le scienze umane offrono, tuttavia il mio riferimento principale resta la Parola del Signore. Le sue non sono parole umane, letterarie o poetiche, fiabesche o romanzate ma piuttosto come scrive Paolo nella Prima Lettera ai Tessalonicesi: "Proprio per questo anche noi ringraziamo Dio continuamente, perché, avendo ricevuto da noi la parola divina della predicazione, l'avete accolta non quale parola di uomini, ma, come è veramente, quale parola di Dio, che opera in voi che credete". E ancora: "Ho creduto, perciò ho parlato, anche noi crediamo e perciò parliamo" (Seconda Lettera ai Corinzi 4,13).

Al termine delle riflessioni scritte nel libro, non mi preoccupo di quali saranno i frutti di questo lavoro. La Parola ha la forza in se stessa per operare là dove trova un cuore aperto per accoglierla. La Parola si diffonde da sola, ci dicono gli Atti degli Apostoli in numerosi riferimenti (6,7; 12,24; 19,20; 20,34...). Il mio ruolo è stato solamente quello di seminare, poi il grano della Parola cresce da solo con la propria forza espansiva *nella terra buona producendo frutto, dove il cento, dove il sessanta, dove il trenta* (Matteo 13,8) E se la Parola annunciata dovesse dare anche solo l'1% come frutto, sono contentissimo di rendere grazie a Dio... Da quel poco, con Dio nascerà il molto... È lui il primo protagonista assoluto della missione. Noi restiamo sempre al secondo posto come collaboratori e servi disinteressati e inutili (Luca 17,10).

Giuseppe Locati M. Afr.

PERCORSO SPIRITUALE DI QUARESIMA
NEL SANTUARIO DELLA MADONNA DELLA CONSOLAZIONE A
GHISALBA
18 FEBBRAIO – 24 MARZO 2026

ASCOLTARE E DIGIUNARE
LA QUARESIMA COME TEMPO DI CONVERSIONE

PAPA LEONE XIV
NEL SUO MESSAGGIO QUARESIMALE 2026

TUTTE LE OFFERTE PER IL LIBRO
SARANNO DEVOLUTE
AL SANTUARIO DELLA MADONNA DELLA CONSOLAZIONE.

Prima tappa: Mercoledì delle Ceneri 18 febbraio

ASCOLTARE

Ascoltare è il comandamento prioritario

Il verbo *ascoltare* pronunciato da Dio per il suo popolo e ripetuto dai profeti è ripetuto 1.100 volte nei 45 libri dell'Antico Testamento.

Il verbo *ascoltare* pronunciato da Gesù e dai suoi discepoli nei 27 scritti del Nuovo Testamento ritorna 445 volte.

“Ascoltare la Parola di Dio” è il comandamento che precede le 10 Parole date da Dio a Mosè sul monte Sinai (Esodo 20,1-17). Se non c'è la capacità di “ascoltare”; non ci sarà di conseguenza neppure la volontà di obbedire e praticare le 10 Parole (o Decalogo Morale)

Dio ascolta ed è premuroso

Esodo 3,7-8: Il Signore disse: “Ho osservato la miseria del mio popolo in Egitto e ho udito il suo grido a causa dei suoi sorveglianti; conosco infatti le sue sofferenze. Sono sceso per liberarlo dalla mano dell'Egitto e per farlo uscire da questo paese verso un paese bello e spazioso, verso un paese dove scorre latte e miele”.

Il nostro Dio è attento e premuroso verso di noi: “Umiliatevi sotto la potente mano di Dio, perché vi esalti al tempo opportuno, gettando in lui ogni vostra preoccupazione, perché egli ha cura di voi” (1 Pietro 5,6-7).

Gesù, il Figlio, ascolta il Padre

“Io però ho una testimonianza superiore a quella di Giovanni: le opere che il Padre mi ha dato da compiere, quelle stesse opere che io sto facendo, testimoniano di me che il Padre mi ha mandato” (Giovanni 5,36). Gesù può fare le opere che il Padre gli ha consegnato di fare perché ha ascoltato il Padre.

“Colui che mi ha mandato è veritiero, ed io dico al mondo le cose che ho udito da lui. Quando avrete innalzato il Figlio dell'uomo, allora saprete che *Io Sono* e non faccio nulla da me stesso, ma *come mi ha insegnato il Padre*, così io parlo. Colui che mi ha mandato è con me e non mi ha lasciato solo, perché io faccio sempre le cose che gli sono gradite” (Giovanni 8,26-29). “Essere insegnato” sottintende che Gesù ascoltava il Padre e nel suo ministero messianico fa quanto è gradito al Padre.

Gesù allora disse a quei giudei che avevano creduto in lui: “Se ascoltate e rimanete fedeli alla mia parola, sarete davvero miei discepoli; conoscerete la verità e la verità vi farà liberi” (Giovanni 8,31-32).

Diventare persone liberate nella verità

La verità dà il senso alla nostra vita ed è conosciuta solo se ascoltiamo la Parola di Dio che ci svela il suo progetto su di noi.

Siamo liberi quando non siamo dipendenti dal nostro *ego* (il tornare sempre su se stessi - sul proprio io) e liberi dalle attrattive del mondo: il potere, il denaro, il complesso di superiorità, l'assenza di codice etico, l'egoismo chiuso in se stesso, l'indifferenza, la superbia, la pretesa di farsi dio in terra seguendo il Serpente seduttore (Genesi 3,1-2).

E dalla nube uscì una voce, che diceva: “Questi è il Figlio mio, l'eletto; ascoltatelo” (Luca 9,35). La *nube* indica la presenza di Dio nel suo Spirito. La preghiera più gradita a Dio è l'ascolto della parola del suo Figlio Gesù.

Gesù dice alla fine del Discorso delle Beatitudini (Matteo 5-7): “Perciò chiunque ascolta queste mie parole e le mette in pratica, è simile a un uomo saggio che ha costruito la sua casa sulla roccia. Cadde la pioggia, strariparono i fiumi, soffiarono i venti e si abbatterono su quella casa, ed essa non cadde, perché era fondata sopra la roccia” (Matteo 7,24). Su quale roccia costruisco oggi la mia vita? Una roccia divina (duratura) o terrena (deperibile)? Girando lo sguardo su quelli che gli stavano seduti attorno, Gesù disse: “Ecco mia madre e i miei fratelli! Chi compie la volontà di Dio, costui è mio fratello, sorella e madre” (Marco 3,35). È cristiano non colui/colei che “chiacchiera e parla molto” ma piuttosto colui/colei che acconsente liberamente e obbedisce con amore al Signore che parla al suo cuore.

La risposta del credente

“Quando le tue parole mi vennero incontro, le divorai con avidità; la tua parola fu la gioia e la letizia del mio cuore, perché io portavo il tuo nome, Signore, Dio dell'universo” (Geremia 15,16).

Geremia è il profeta più amato dagli ebrei perché profondamente innamorato della Parola a tal punto da rinunciare al matrimonio: Mi fu rivolta questa parola del Signore: “Non prendere moglie, non aver figli né figlie in questo luogo” (16,2).

Nella mia vita di ogni giorno, quanto tempo do alla lettura e alla meditazione della Parola di Dio? Non sono io a dare lezioni a Dio ma è il Signore a istruirmi secondo la sua volontà se lo ascolto.



Seconda tappa: Martedì 24 febbraio

ASCOLTARE

Gesù ascolta e guarisce alcune donne

La donna samaritana (Giovanni 4,4-42): la donna riconosce in Gesù il profeta al v.19 (Deuteronomio 18,15); poi il Messia (v.25-26): Gesù si rivela a una donna che vive come se fosse una “escort”; infine Gesù è riconosciuto come il Salvatore del mondo (v. 42);

v. 28: la donna lascia “la brocca del suo passato”;

secondo una tradizione orientale, la donna samaritana si chiamava Fotina e si convertì al cristianesimo: trasferitasi a Roma con i figli, sarebbe stata martirizzata sotto l'imperatore Nerone (54-68). Se tutto è vero, è una storia straordinaria: da “escort” a martire della fede! In passato, il martirologio celebrava la sua festa il 20 marzo. Anche Pietro da “negazionista di Gesù” è diventato testimone-martire del suo Nome nell'anno 67 sotto Nerone!

La donna emorroissa (Marco 5,25-34): a causa del flusso di sangue, la vita è rovinata. La giovane donna non può avere nessun progetto di vita in quanto è considerata impura secondo la Legge (Levitico 15,19:);

v. 29: il coraggio della donna per superare un tabù culturale, quella degli uomini intorno a lei che fanno da barriera intorno a Gesù;

v. 33: il superamento della paura a rivelare il suo passato e la sua condizione dopo il primo miracolo del blocco di perdita di sangue. Tuttavia parlando di fronte a tutti, vince la paura e avviene la seconda guarigione: quella della paura delle proprie emozioni davanti alla società;

v. 34: Gesù le disse: “Figliola, la tua fede ti ha salvata; va in pace e sii guarita dal tuo male”. A nessuna donna Gesù si è rivolto con la parola “figlia”. Essere salvati è più che essere guariti: la giovane donna ritrova la sua identità di figlia nella famiglia spirituale di Gesù. È la terza guarigione!



Maria di Magdala: C'erano con lui i Dodici e alcune donne che erano state guarite da spiriti cattivi e da infermità: Maria di Màgdala, dalla quale erano usciti sette demòni (Luca 8,2).

Il papa Gregorio Magno (+ 604), in un'omelia del 591, ha associato la donna prostituta (Luca 7,36-49) e Maria di Magdala (Luca 8,2) in un'unica donna: da questa lettura errata dei testi è nato il mito di Maria di Magdala come donna peccatrice e convertita al Signore! È stato un errore che ha segnato venti secoli di storia nella Chiesa con una rappresentazione impropria di Maria di Magdala! La Chiesa d'Oriente non ha mai associato Maria di Magdala alla donna prostituta. Al contrario, l'ha venerata particolarmente come *myrrhophora*, la portatrice di mirra, uno degli unguenti usati per l'unzione di Gesù morto. Questa devozione continua ancora oggi in Oriente.

Maria di Magdala non è indemoniata ma è una donna alterata nel suo equilibrio: stressata, nevrotica, psicotica, sempre sotto pressione. Gesù l'ha restituita a se stessa.

Gesù ascolta e guarisce alcuni uomini

Il lebbroso: Un lebbroso lo supplicava in ginocchio: “Se vuoi, puoi guarirmi!». Mosso a compassione, stese la mano, lo toccò: “Lo voglio, guarisci!”. Subito la lebbra scomparve ed egli guarì (Marco 1,40-42).

Il lebbroso è alle “periferie” della società ebraica: non può entrare nei villaggi, non frequenta il tempio e neppure la sinagoga, vive “fuori”, porta dei campanelli ai piedi perché la gente lo riconosca e possa allontanarsi per non essere infettata.

Il lebbroso, che era considerato impuro da tutti secondo la Legge di Mosè, ha il coraggio di entrare in relazione con Gesù: infrange un tabù sociale.

Gesù rompe lo stesso tabù culturale: lo guarisce con la parola e toccandolo con la sua mano.

Il “Puro o Santo” tocca l'impuro che guarisce all'istante dalla sua impurità fisica e legale.

Il sordomuto: E gli condussero un sordomuto, pregandolo di imporgli la mano. E conducendolo in disparte lontano dalla folla, gli pose le dita negli orecchi e con la saliva gli toccò la lingua; guardando quindi verso il cielo, Gesù emise un sospiro e disse: “Effatà” cioè: “Apriti!”. E subito gli si aprirono gli orecchi, si sciolse il nodo della sua lingua e parlava correttamente (Marco 7,31-37).

Si tratta di una guarigione da un disturbo affettivo psico-somatico.

È un uomo nato e non amato da nessuno, emarginato, lasciato solo, senza relazioni. Il bambino abbandonato negli affetti paterni e materni cresce con disturbi psicosomatici. Gesù conduce in disparte il sordomuto perché si senta in sicurezza con lui.

Quindi agisce come farebbe una mamma con il suo bambino malato: gli pone le dita negli orecchi e la saliva nella bocca come farebbe qualsiasi mamma, toccando il bambino là dove sente dolore. “Effatà o Apriti”: è un'invocazione tipica nella ricorrenza di Pentecoste.

Tramite la forza del sospiro o soffio di Gesù l'uomo guarisce (vedi Genesi 2,7: Dio crea l'uomo).

L'indemoniato: Appena Gesù fu smontato dalla barca, gli venne subito incontro dai sepolcri un uomo posseduto da uno spirito immondo, il quale aveva nei sepolcri la sua dimora; nessuno poteva più tenerlo legato neppure con una catena. Di continuo, notte e giorno, andava tra i sepolcri e su per i monti, urlando e percuotendosi con delle pietre. Quando vide Gesù da lontano, corse, gli si prostrò davanti e Gesù gli domandò: "Qual è il tuo nome?" Ed egli gli disse: "Il mio nome è Legione, perché siamo molti. Mandaci nei porci, perché entriamo in essi". Egli lo permise loro. Gli spiriti immondi, usciti, entrarono nei porci, e il branco si gettò giù a precipizio nel mare. Erano circa duemila e affogarono nel mare. Come egli saliva sulla barca, l'uomo che era stato indemoniato lo pregava di poter stare con lui. Gesù non glielo permise, ma gli disse: "Va' a casa tua dai tuoi e racconta loro le grandi cose che il Signore ti ha fatte, e come ha avuto pietà di te" (Marco 5,1-20).

Gesù opera un esorcismo in un uomo indemoniato. Gabriele Amorth (1925-2016), il più grande esorcista italiano e forse a livello mondiale, dice di non pregare mai da soli in presenza di un indemoniato. La preghiera lo rende furioso e potrebbe scatenarsi con violenza contro la persona che prega e anche ucciderla (è già successo).

v. 3: l'indemoniato vive nei sepolcri: già dentro di sé questo indemoniato è morto;

v. 5: urla: è la sua ostilità rivolta all'esterno e contro tutti. Sarebbe pronto a uccidere.

v. 5: si batte il petto con le pietre: è un autolesionista. Sarebbe pronto a suicidarsi;

v. 9: è abitato da una folla di spiriti demoniaci.

v. 13: il branco di porci si gettò giù a precipizio nel mare. Il Bene è più forte del male, la Vita è più grande della morte, la Forza benefica del Signore non ha limiti di fronte alle carenze dell'umanità.

Da quali demoni interiori ho bisogno di essere liberato dal Signore?

Uomini e donne che ascoltano Gesù

Marta e Maria: a Betania, tra Marta tutta occupata nelle faccende in cucina e Maria silenziosa presso il Maestro per ascoltarlo, è Maria ad avere scelto la parte migliore. Così dice Gesù (Luca 10,38-42).

Nicodemo (Giovanni 3,1-21): v. 2: Nicodemo è un fariseo molto conosciuto e ricco (è il terzo uomo più ricco di Gerusalemme ed è commerciante di farina per offrirla nel tempio), va di notte da Gesù. È notte profonda nel suo cuore, è in crisi sul sistema religioso giudaico. A chi credere: a Mosè o a Gesù?

v. 21: La risposta di Gesù: Chi opera la verità viene alla luce, perché appaia chiaramente che le sue opere sono state fatte in Dio.

La semplicità nella vita è una delle regole per vivere una “fede sana” e restare nella Luce.

Zaccheo: Ed ecco un uomo di nome Zaccheo, capo dei pubblicani (esattori delle tasse e considerati ladri dal popolo) e ricco, cercava di vedere quale fosse Gesù, ma non gli riusciva a causa della folla, poiché era piccolo di statura. Allora corse avanti e, per poterlo vedere, salì su un sicomoro, poiché doveva passare di là. Quando giunse sul luogo, Gesù alzò lo sguardo e gli disse: “Zaccheo, scendi subito, perché oggi devo fermarmi a casa tua”. In fretta scese e lo accolse pieno di gioia. Ma Zaccheo, alzatosi, disse al Signore: “Ecco, Signore, io do la metà dei miei beni ai poveri; e se ho frodato qualcuno, restituisco quattro volte tanto” (Luca 19,2-5). Un cambiamento vero nella vita di Zaccheo!

Gesù incontra le persone per quello che sono e va oltre le etichette o gli epiteti ricevuti dai social.

Le guardie del Tempio: Il Sinedrio (il tribunale supremo degli ebrei a Gerusalemme) voleva arrestare Gesù ma le guardie tornarono e risposero ai capi religiosi: “Mai un uomo ha parlato così!” (Giovanni 7,46).

Il popolo ascolta Gesù: Tutto il popolo, ascoltandolo nel tempio, pendeva dalle sue labbra (Luca 19,48).

Certamente.... e comprendiamo il perché!

Le folle: Quando Gesù ebbe finito questi discorsi, le folle restarono stupite del suo insegnamento: egli infatti insegnava loro come uno che ha autorità e non come i loro scribi (Matteo 7,28-29).

Gesù insegnava con l'autorità di Dio: era come se Dio stesse parlando in Gesù.



Terza tappa: Martedì 3 marzo

LA CIFRA 40 NELLA BIBBIA

Il significato del numero 40

La cifra 40 nella Bibbia sta a indicare un tempo indeterminato. In questo tempo di prova c'è nel cuore dell'uomo o della donna una lotta nella scelta tra il bene e il male, la verità e la menzogna, l'amore e l'odio.

Il credente durante questo tempo fa l'esperienza di sentirsi solo in questa lotta drammatica tra l'obbedienza a Dio e le proprie inclinazioni verso il male.

Alla fine tuttavia il credente, con l'aiuto di Dio, prevale nella sua scelta del bene e della fedeltà ai valori dei 10 Comandamenti e alla Parola che il Signore gli ha fatto scoprire durante quei giorni. Alcuni esempi della cifra 40:

Il diluvio

“Il Signore vide che la malvagità degli uomini era grande sulla terra e che ogni disegno concepito dal loro cuore non era altro che male. E il Signore si pentì di aver fatto l'uomo sulla terra e se ne addolorò in cuor suo” (Genesi 6,5-6).

Quando Dio distrusse la Terra con il diluvio, fece piovere per 40 giorni e 40 notti per punire la malvagità dei viventi (Genesi 7,12).

Il messaggio della speranza

Dopo quel diluvio, avviene una nuova creazione. *“Io stabilisco la mia alleanza con voi: non sarà più distrutto nessun vivente dalle acque del diluvio, né più il diluvio devasterà la terra”* (Genesi 9,11).

Il patriarca Mosè

Il Signore disse a Mosè: *“Sali verso di me sul monte e rimani lassù: io ti darò le tavole di pietra, la legge e i comandamenti che io ho scritto per istruirli”* (Esodo 24,12).

Mosè entrò dunque in mezzo alla nube (= la nube sta a indicare la presenza di Dio misterioso e nascosto come scrive Isaia 45,15) e salì sul monte.

Mosè rimase sul monte quaranta giorni e quaranta notti (Esodo 34,28).

Il messaggio

Dopo i 40 giorni di preghiera e di digiuno, Mosè riceve le Due tavole dell'Alleanza ovvero i 10 Comandamenti (Esodo 19-20) che diventeranno la Legge universale per tutti i popoli della terra e per ogni epoca.



Il profeta Elia

La fuga di Elia: Elia fuggì da Jezebel, regina della Samaria (Israele del Nord) e infuriata contro Elia per l'uccisione dei 400 profeti di Baal. Elia aveva paura di essere ucciso, camminò per 40 giorni e 40 notti verso il monte Horeb nel sud-ovest del deserto prima del Negev e poi del Sinai (1 Re 19,8).

Il messaggio

Elia attraversa una durissima prova nella sua vita perché la regina pagana Jezebel vuole ucciderlo.

Il passaggio di Dio: sul monte Sinai, Dio passa vicino a Elia con *il sussurro del vento*. Prima c'è il vento gagliardo, poi il terremoto e infine il fuoco, ma il Signore non era presente. Dopo il fuoco, ci fu il mormorio di un vento leggero. Come l'udì, Elia si coprì il volto con il mantello, uscì e si fermò all'ingresso della caverna. Ed ecco, sentì una voce che gli diceva: *“Che fai qui, Elia?”* (1 Re 19,11-13).

Il messaggio: Elia è rinnovato da Dio perché lasci la violenza e si pacifichi con se stesso, con la vita e con Dio. Elia comprende che le violenze fatte nel nome di Dio non gli sono gradite e questo in nessuna delle religioni, anche oggi.

Gesù nel deserto

Gesù va nel deserto per vincere già all'inizio le tre tentazioni alle quali sarà sottoposto dalla folla e dai capi religiosi (Matteo 4,1-11):

- v.3: la ricchezza accumulata;
- v. 6: la magia religiosa. buttandosi dal pinnacolo alta 70 metri nella parete meridionale del piazzale del tempio);
- v.9: il potere assoluto mostra dalla cima del monte altissimo.

Il messaggio

Per vincere le seduzioni mondane, sono necessari il digiuno (la rinuncia al proprio io superbo) e la preghiera (riconoscere che Dio è creatore e noi siamo creature).



IL DIGIUNO DEGLI EBREI NELL'ANTICO TESTAMENTO

1. Yom Kippur: è il giorno della penitenza (il decimo giorno del settimo mese dell'anno ebraico) , viene considerato come il giorno ebraico più santo e solenne dell'anno perché si fa l'espiazione dei peccati e si fa la pace nella riconciliazione, e termina dopo il tramonto successivo, all'apparire della prima stella.

Il Giorno del Pentimento sopravvisse all'abbandono delle pratiche sacrificali dell'anno 70, dopo la caduta di Gerusalemme operata dall'esercito romano guidato dal generale Tito. Nonostante non vi sia alcun sacrificio offerto, il giorno mantiene il suo proprio effetto il memoriale dell'espiazione.

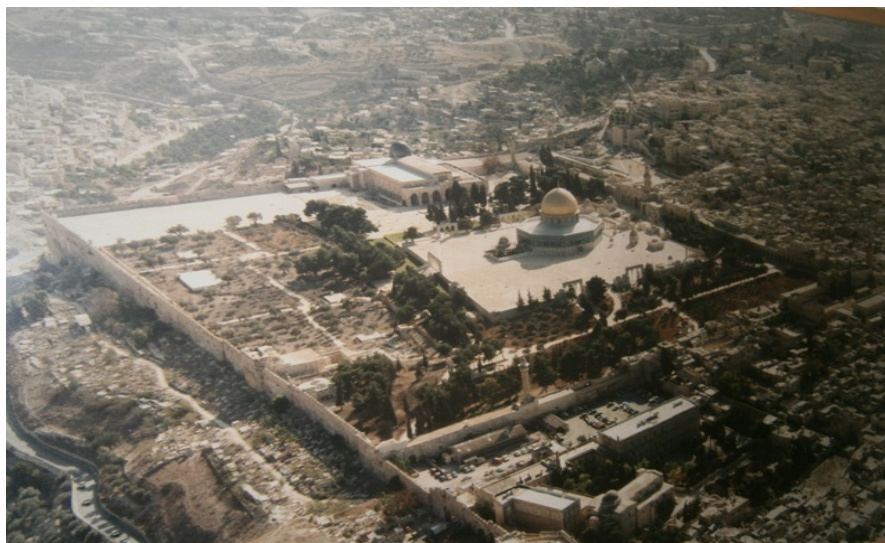
In questo giorno non è permesso che venga compiuta altra attività che non sia il pentimento. Il pentimento e la confessione del penitente sono le condizioni richieste per l'espiazione. Il Giorno del Pentimento assolve dalle colpe di fronte a Dio, ma non di fronte alla persona offesa fin quando non si ottiene il perdono esplicito dalla stessa.

2. Il digiuno per il Tempio distrutto nel 587 a. C.

Nabucodonosor II, re dell'Impero neo-babilonese, assediò Gerusalemme nel 587 a.C. e la città cadde dopo 30 mesi di assedio.

I Babilonesi distrussero sistematicamente la città e il Tempio di Salomone, portando a una crisi religiosa, spirituale e politica del popolo ebraico.

Il Regno di Giuda fu abolito e annesso come provincia babilonese.



Quarta tappa: Martedì 10 marzo

NON PIÙ UNA PENITENZA MATERIALE E FORMALE
MA L'ELEMOSINA, LA PREGHIERA E IL DIGIUNO
IN UN REALE CAMBIAMENTO INTERIORE

Una religiosità formale

Dopo circa oltre tredici secoli a. C. (1250 a. C. con l'arrivo di Mosè sul monte Nebo alle frontiere della Giordania attuale con la Palestina di oggi) la religiosità ebraica era scivolata visibilmente in forme culturali ridotte alla formalità e all'esteriorità, a un vuoto interiore nelle persone che praticavano le tradizioni religiose e il culto nel tempio. Addirittura da 10 comandamenti dati da Dio a Mosè, i comandamenti erano divenuti 613: 248 comandamenti positivi e 365 comandamenti negativi. Di che asfissiarci in una religiosità arida, priva di interiorità e di humus spirituale lasciati da Mosè e dai profeti.

Gesù riformatore

Gesù nel suo ministero messianico riprende il percorso di interiorità spirituale già insegnato da Mosè e dai 17 profeti che la Bibbia ebraica ma anche quella cattolica riconosce. Gesù vuole ricondurre all'adorazione di Dio Padre in spirito e verità "Ma viene l'ora - ed è questa - in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità: così infatti il Padre vuole che siano quelli che lo adorano. Dio è spirito, e quelli che lo adorano devono adorare in spirito e verità" (Giovanni 4,23-24).

Rinascere nell'adorazione di Dio

Adorare Dio in spirito vuol dire lasciarsi guidare dal suo Spirito nel nostro modo di pensare, parlare e agire. Rinascere dallo Spirito vuol dire che riconosciamo la nostra salvezza viene solamente da Dio e non dalle nostre presunzioni di considerarci persone giuste.

Adorare Dio in verità significa pure il completamento dell'affermazione precedente: entro nell'ottica della trasparenza davanti al signore, non gioco a fingere come se fossi una doppia personalità, mi rivelo al Signore per quello che sono e mi lascio "riabilitare e salvare" da lui. Tra i percorsi sui quali Gesù insisterà seguendo la tradizione sana dell'ebraismo troviamo l'elemosina, la preghiera e il digiuno.



L'ELEMOSINA

L'elemosina

“Guardatevi dal praticare le vostre buone opere davanti agli uomini per essere da loro ammirati, altrimenti non avrete ricompensa presso il Padre vostro che è nei cieli. Quando dunque fai l'elemosina, non suonare la tromba davanti a te, come fanno gli ipocriti nelle sinagoghe e nelle strade per essere lodati dagli uomini. In verità vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Quando invece tu fai l'elemosina, non sappia la tua sinistra ciò che fa la tua destra, perché la tua elemosina resti segreta; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà” (Matteo 6,1-4).

Le opere buone

“Così risplenda la vostra luce davanti agli uomini, perché vedano le vostre opere buone e rendano gloria al vostro Padre che è nei cieli” (Matteo 5,16).

Nei canali televisivi e nei telegiornali si parla soprattutto del male. Invece dovremmo parlare maggiormente del bene che si fa nel mondo perché il bene è dappertutto sempre più grande del male.

L'oligarchia dei bulli e dei prepotenti non dovrebbe mai prevalere nelle informazioni dei mass-media, purtroppo il male attira maggiormente l'attenzione del pubblico che non il bene.

Il bene fatto necessita di essere conosciuto

Il bene non è fatto per vantarsene personalmente, per gloriarsi, per fare pubblicità al proprio nome o in vista di una promozione sociale o all'interno di una comunità cristiana (parrocchia o diocesana).

Il bene ha bisogno di essere manifestato perché chi vede il bene, si senta incoraggiato a seguirne l'esempio, a prendere coraggio nelle proprie iniziative di bene, ad avere speranza nei giorni bui di questo nostro mondo.

E il Padre che nei Cieli vede quanto noi facciamo nella discrezione e cercando solo la sua gloria, non mancherà di favorire il bene che operiamo e di aprirci strade che si allargano all'infinito: dal bene compiuto nascerà altro bene.

L'elemosina intesa nel senso di cambiamento interiore è:

- dare il mio tempo libero per il servizio delle persone (volontariato, anziani, persone sole, orfani, disabili, stranieri e profughi in difficoltà);
- assumere atteggiamenti e sentimenti di gratuità senza ricorrere al pensiero di un tornaconto personale;
- talvolta “diminuire in se stessi o farsi in disparte” per lasciare che l'altra persona “cresca” valorizzando e mettendo in luce i suoi talenti e possa agire in autonomia;

- dare il meglio di se stessi e non qualche briciola di solidarietà, di presenza o di approssimazione nell'impegno offerto;
- andare oltre alle carenze e ai limiti della persona che mi sta di fronte.



LA PREGHIERA

La preghiera

“Quando pregate, non siate simili agli ipocriti che amano pregare stando ritti nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, per essere visti dagli uomini. In verità vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Tu invece, quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà. Pregando poi, non sprecate parole come i pagani, i quali credono di venire ascoltati a forza di parole. Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno ancor prima che gliele chiediate” (Matteo 6,5-8).

Ciò che non è la preghiera

La preghiera non è frutto della nostra volontà (volontarismo);
 non è la conseguenza di un ideale di perfezione (perfezionismo);
 non è un quantificare le parole (scrupolo);
 non è presumere di dare lezioni a Dio su quel che deve fare (superbia e manipolazione);
 Paolo ci ricorda in Romani 8,26: “Lo Spirito viene in aiuto alla nostra debolezza, perché nemmeno sappiamo che cosa sia conveniente domandare, ma lo Spirito stesso intercede con insistenza per noi, con gemiti inesprimibili”.

Ciò che la preghiera è

La preghiera anzitutto è riconoscere e ascoltare la voce di Dio, aprendo il Libro della sua Parola, leggersi il testo, meditarlo e *ruminarlo* nel cuore e nella mente:

“Quando le tue parole venivano a me, io le divoravo (Geremia 15,16);

“Questi è il mio figlio diletto: ascoltatelo” (Luca 9,35).

La preghiera è fare spazio in noi, nel cuore e nella mente perché la Parola vi possa entrare e risiedere:

“Ecco, sto alla porta e busso. Se qualcuno ascolta la mia voce e mi apre la porta, io verrò da lui, cenerò con lui ed egli con me” (Apocalisse 3,20).

La Parola ascoltata e assimilata, interiorizzata, fatta mia, diventa carne della mia carne.

La preghiera è contemplare le meraviglie della Creazione e il suo Creatore:

“Dio vide che quanto aveva fatto era molto buono” (Genesi 1,31);

“Io ti celebrerò, perché sono stato fatto in modo stupendo” (Salmo 139,14): la preghiera è essere grati a Dio per il prodigio che noi siamo, essendo usciti dalle sue mani creatrici;

“Ecco, com'è bello e com'è dolce che i fratelli vivano insieme! È come la rugiada dell'Ermon, che scende sui monti di Sion. Perché là il Signore manda la benedizione, la vita per sempre” (Salmo 133,1.3). La preghiera è accogliere i talenti, la bellezza, la positività presenti nelle persone intorno a me.

Hermon: il monte si trova al confine tra Siria e Libano ed è situato al confine nord di Israele.

Con la sua altitudine di 2814 metri è il più alto di quella catena di montagne e alimenta le sorgenti d'acqua che formano il fiume Giordano.

La preghiera non è convincere Dio a stare dalla nostra parte

La preghiera è scoprire, con stupore, che Dio stava già dalla nostra parte, prima ancora che aprissimo la bocca e trovassimo le parole per supplicarlo e lodarlo. “Prima che mi invocino, io risponderò; mentre ancora stanno parlando, io già li avrò ascoltati” (Isaia 65,24).



Il digiuno

“Tu invece, quando digiuni, profumati la testa e lavati il volto, perché la gente non veda che tu digiuni, ma solo tuo Padre che è nel segreto; e il Padre tuo che vede nel segreto, ti ricompenserà” (Matteo 6,17-18). Gesù si rifa a un testo di Isaia 58,6-12: un digiuno morale in vista di un cambiamento interiore.

Il digiuno morale in Isaia 58,6-12

v. 6: *Non è piuttosto questo il digiuno che voglio: sciogliere le catene inique*: sciogliere le dipendenze da fili erotici, sigarette, alcool, complessi di superiorità e rigetto delle persone; *togliere i legami del giogo*: prestare ascolto a chi è debole, fragile, vulnerabile, pauroso, timido;

rimandare liberi gli oppressi: aiutare le persone a uscire dal dubbio, dall'incertezza, dall'ignoranza;

e spezzare ogni giogo: rinunciare al non-dialogo, abbattere i muri o le barriere interiori del cuore, diminuire gli eccessi di collera;

v. 7: *Non consiste forse nel dividere il pane con l'affamato, nell'introdurre in casa i miseri, senza tetto, nel vestire uno che vedi nudo, senza distogliere gli occhi da quelli della tua carne*: il versetto rimanda al giudizio finale in Matteo 25,35-36: “Perché io ho avuto fame e mi avete dato da mangiare, ho avuto sete e mi avete dato da bere; ero forestiero e mi avete ospitato, nudo e mi avete vestito, malato e mi avete visitato, carcerato e siete venuti a trovarmi”;

v. 8: *Allora la tua luce sorgerà come l'aurora, la tua ferita si rimarginerà presto*: fare il bene guarisce anzitutto noi.

La luce illuminerà le nostre tenebre;

le nostre ferite saranno cicatrizzate e non ci faranno più male, neppure nella memoria;

Davanti a te camminerà la tua giustizia, la gloria del Signore ti seguirà: la giustizia vera, onesta, leale da noi compiuta permette al Signore di manifestare la sua presenza e la sua gloria in noi;

v. 9: *Allora il Signore e ti risponderà; implorerai aiuto ed egli dirà: “Eccomi!”*: il versetto evoca Isaia: “Così parla il Signore: Nel tempo della grazia io ti esaudirò, nel giorno della salvezza ti aiuterò” (49,8). Gli fa eco Paolo: “Dice il Signore: Al momento favorevole ti ho esaudito e nel giorno della salvezza ti ho soccorso” (2 Corinzi 6,2). Ecco ora il momento favorevole, ecco ora il giorno della salvezza! Della grazia di dio su di noi. Nella fede, ogni momento della vita può essere per noi favorevole per ricevere la grazia di Dio;

Se toglierai di mezzo a te l'oppressione, il puntare il dito e il parlare empio: non possiamo avvicinarci a Dio se con il nostro silenzio di “persone oneste” permettiamo massacri, genocidi, uccisioni di persone; se accusiamo regolarmente gli altri senza prima che noi ci

mettiamo pure in questione e in gioco; se non cessiamo di tenere un linguaggio aggressivo, grossolano, maldicente e pettegolo;

v. 10: *se offrirai il pane all'affamato, se sazierai chi è digiuno, allora brillerà fra le tenebre la tua luce, la tua tenebra sarà come il meriggio*: il bene compiuto diventa la luce sul nostro cammino;

v. 11: *Ti guiderà sempre il Signore, ti sazierà in terreni aridi, rinvigorerà le tue ossa; sarai come un giardino irrigato e come una sorgente le cui acque non inaridiscono*: le opere di bene testimoniano per noi davanti al Signore che non cesserà di benedirci e rendere fecondo il nostro servizio cristiano e umanitario;

v. 12: *La tua gente riedificherà le antiche rovine, ricostruirai le fondamenta di epoche lontane. Ti chiameranno riparatore di brecce, restauratore di case in rovina per abitarvi*: il Nome di Dio è Riparatore di brecce umane e Restauratore di persone in rovina, in decadimento, in smarrimento.

Il nostro digiuno interiore può conferire anche a noi il titolo di riparatore/riparatrice e restauratore/restauratrice della vita umana, se diventiamo i veri guaritori dell'umanità ferita e i buoni samaritani che vivranno per l'eternità.

Commento

Il digiuno interiore e di conversione è un'azione concreta che consiste nel rinunciare a:

- il bullismo, la ricerca di primi posti per farsi ammirare e avere potere;
- il liberarsi dalla dipendenza del cellulare, dai programmi televisivi che svalorizzano la vita (pornografia, violenza, linguaggio malsano);
- fare a meno di eccessi di tabacco e di alcool, stare lontano dalla droga e dalle slot-machine e dai giochi d'azzardo;
- riconoscere il coniuge o la coniuge con i suoi diritti e non trattarlo/la come servo o serva;
- sciogliere atteggiamenti patriarcali o matriarcali di autoritarismo e di padronanza sulle persone;
- sgomberare il cuore dall'avidità e dall'idolatria di accumulare denaro sempre in sovrappiù;
- separarsi dalla globalizzazione dell'indifferenza e avere cuore e mente compassionevoli verso ogni persona, anche verso chi ci ha fatto del male e non augurargli mai la disgrazia o la morte;
- cessare di fare pettegolezzi vani e chiacchiericci ripetitivi per sparlare su chiunque;
- arrivare in chiesa o nel santuario prima dell'inizio delle celebrazioni;
- fare uno sforzo di presenza mentale durante la liturgia religiosa;
- evitare di ruminare il pessimismo e la sfiducia nella vita;
- osare deporre la propria vita tra le braccia del Buon Pastore che "porta gli agnellini sul petto e conduce pian piano le pecore madri" (Isaia 40,11).

QUINTA TAPPA: DISARMARE IL LINGUAGGIO
Martedì 17 marzo

Dopo l'annuncio della sua elezione a papa, Leone XIV è apparso sul balcone della Basilica di San Pietro dove ha pronunciato le sue prime parole e ha impartito la sua prima benedizione Urbi et Orbi (alla città di Roma e al mondo).

Parole inaugurali di Leone XIV

“La pace sia con tutti voi! Fratelli e sorelle carissimi, questo è il primo saluto del Cristo Risorto. Anch’io vorrei che questo saluto di pace raggiungesse tutte le persone, ovunque siano, tutti i popoli, tutta la terra. La pace sia con voi! Questa è la pace del Cristo Risorto, una pace disarmata e una pace disarmante, umile e perseverante. Dio ci vuole bene, Dio vi ama tutti, e il male non prevarrà! Cristo ci precede. Il mondo ha bisogno della sua luce. Dobbiamo cercare insieme come essere una Chiesa missionaria, una Chiesa che costruisce i ponti, il dialogo, sempre aperta a ricevere come questa piazza con le braccia aperte” (8 maggio 2025).

Commento

La parola “pace” ritorna sei volte in questa breve testo, tratto dal suo saluto al mondo nella prima apparizione pubblica come papa. Come comprendere e ricevere questa pace? Ecco alcune risposte:

- Questa pace non viene dal mondo, incapace di stabilire una pace che duri nel tempo. Sono a migliaia i trattati di pace scritti e firmati nella storia del mondo e altrettanto sono le guerre scaturite dopo i trattati di pace.
La pace augurata da Leone XIV è quella del Cristo Risorto. È **una pace divina** che supera il tempo e lo spazio, va oltre i nostri orizzonti limitati, è stabile per sempre come il monte Sion:
“Chi confida nel Signore è come il monte Sion: non vacilla, è stabile per sempre Salmo” (125,1).
- **Una pace disarmata e disarmante:** una pace disarmata perché Gesù è nato disarmato in una mangiatoia dietro un sottoscala di un piccolo B&B di quel tempo a Betlemme ed è ancora più disarmante quanto Gesù muore sulla croce rinunciando a qualsiasi potere mondano di dominio politico o pecuniario, anzi è lui quel Messia Servo che porta su di sé il peccato d’incredulità del mondo e i nostri peccati:
“Egli è stato trafitto per i nostri delitti, schiacciato per le nostre iniquità. Il castigo che ci dà salvezza si è abbattuto su di lui; per le sue piaghe noi siamo stati guariti” (Isaia 53,5).
- È **una pace inclusiva:** la pace politica che scaturisce dalle ideologie e dai nazionalismi tende a escludere gli sprovveduti, quelli che non contano nella società. È una pace che pensa solo al proprio profitto economico: basta osservare l’andamento delle guerre nel mondo attuale dove tutto è concordato con la pace quando i potenti e i miliardari della tecnologia hanno accaparrato un controllo egoista sulle risorse della terra a scapito del mondo dei

poveri. Papa Francesco ha ripetuto spesso questa frase: “Il sistema economico mondiale è criminale”.

La pace del Signore non è esclusiva ma include ogni uomo e ogni donna. Ne è un esempio la narrazione nel Vangelo: Gesù accoglie qualunque persona indipendentemente dalla sua appartenenza nazionale, religiosa, culturale, sociale, economica, mentale. La sua è una pace per tutti.

- **La “pace eterna”** come preghiamo nella Messa dei funerali non è l’oppio dei poveri ma nel cuore dell’uomo e della donna che hanno raggiunto la terra promessa è piuttosto la pace trovata, sentita e vissuta come unificazione in se stessi, pacificazione nei propri sentimenti e riconciliazione definitiva con la vita, con Dio e con il prossimo.

Andare oltre e disarmare il linguaggio

Gesù insegna la tradizione dell’elemosina, della preghiera e del digiuno ma va oltre come abbiamo letto nelle pagine precedenti. Anche papa Leone XIV ci invita ad andare oltre:

“Vorrei per questo invitarvi a una forma di astensione molto concreta e spesso poco apprezzata, cioè quella dalle parole che percuotono e feriscono il nostro prossimo. Cominciamo a disarmare il linguaggio, rinunciando alle parole taglienti, al giudizio immediato, al parlar male di chi è assente e non può difendersi, alle calunnie. Sforziamoci invece di imparare a misurare le parole e a coltivare la gentilezza: in famiglia, tra gli amici, nei luoghi di lavoro, nei social media, nei dibattiti politici, nei mezzi di comunicazione, nelle comunità cristiane. Allora tante parole di odio lasceranno il posto a parole di speranza e di pace”.

È un fatto che nei canali televisivi, se vi facciamo attenzione, constatiamo un’enormità di parole divisive, di dialoghi senza ascolto reciproco tra le persone, di atteggiamenti sprezzanti, di linguaggi di odio e di rigetto, di opinioni rancorose, di menzogne sistemiche. Talvolta manca poco che egli intervistati vengano alle mani! Ed anche da politici che sono presidenti di nazioni o da primi ministri e da ministri quante parole “armate” di aggressività, ostilità, crudeltà, cinismo! “Benedite quelli che vi perseguitano. Benedite e non maledite” (Romani 12,14). Benedirli quando fanno il bene evidentemente e non quando decidono per il male! Nessuna guerra in nome di Dio è accettabile!

Insieme per un cammino condiviso

Leone XIV insiste per affermare che “Le nostre parrocchie, le famiglie, i gruppi ecclesiali e le comunità religiose sono chiamati a compiere in Quaresima un cammino condiviso, nel quale l’ascolto della Parola di Dio, come pure l’ascolto del grido dei poveri e della terra,

diventi forma della vita comune e il digiuno sostenga un pentimento reale. In questo orizzonte, la conversione riguarda, oltre alla coscienza del singolo, anche lo stile delle relazioni, la qualità del dialogo, la capacità di lasciarsi interrogare dalla realtà e di riconoscere ciò che orienta davvero il desiderio, sia nelle nostre comunità ecclesiali, sia nell'umanità assetata di giustizia e riconciliazione”.

Si tratta di essere *una Chiesa in uscita*, aperta e soccorritrice dell'umanità ferita cominciando dalle persone nelle nostre famiglie, nelle nostre comunità parrocchiali ma anche aprendo gli occhi e il cuore alle persone di altri continenti, scappate dai loro Paesi per paura di essere ammazzate in situazioni di guerre insane.

Quel “prima noi” che sento spesso da alcuni politici è una bestemmia contro Dio: Dio non ha pensato prima a se stesso standosene comodo nel suo Cielo ma piuttosto ha mandato il proprio Figlio per morire sulla croce per la salvezza di tutti. Se ha dato se stesso nel Figlio, come mai alcuni politici che si dicono cristiani, predicano il rigetto delle persone differenti per cultura, per religione, per condizione sociale o per il colore della pelle? Forse che i cristiani possano permettersi di essere dei razzisti? Se così fanno, allora sono dei miscredenti e dei bugiardi perché non hanno mai conosciuto e incontrato la presenza del Signore nella loro vita.



SESTA TAPPA: L'ETÀ ADULTA
martedì 24 marzo

Per conoscere, essere consapevoli e praticare l'elemosina, la preghiera e il digiuno in senso evangelico è utile essere informati sulla nostra età e cioè sapere come noi stiamo funzionando esattamente, quali sono i segni della nostra maturità nell'età che abbiamo o se invece vi siano delle situazioni bloccate nel nostro modo di comportarci.

Chi non osa guardare in se stesso/stessa, rischia molto facilmente di portarsi dietro problemi di ordine psicologico non risolti e fino alla fine della propria vita, danneggiando non solamente se stesso/stessa ma anche creando disagi nelle persone intorno a lui/lei.

La scienza della psicologia afferma che solamente il 10% o il 15% delle persone riesce a raggiungere ed entrare nella vita adulta con equilibrio, con il senso della sobrietà, della pacatezza, con la forza del discernimento, con il coraggio di sperare e di lottare per i valori umani. La maggior parte delle persone vive in riferimento non all'io profondo di se stesse ma piuttosto sono dipendenti dal proprio "ego" ovvero da un meccanismo inconscio che le paralizza, le blocca in atteggiamenti ripetitivi, in situazioni che sono visibilmente anomale in una persona adulta. Voglio dare qui alcuni elementi di questo equilibrio umano nelle varie tappe di età per una persona adulta.

TAPPE DELLA CRESCITA UMANA

Dai 18 ai 28 anni

Il giovane adulto compie quattro scelte fondamentali:

- + la scelta di un lavoro professionale;
- + la scelta di uno stato di vita;
- + la scelta e l'integrazione di un codice etico;
- + la scelta delle relazioni privilegiate con l'ambiente circostante.

Dai 28 ai 38 anni

L'adulto prende coscienza e riflette sui propri valori.

C'è un processo progressivo di interiorizzazione del senso iniziale dato alla propria vita e l'adulto vive i propri impegni in modo più interiorizzato.

L'adulto prende decisioni e fa le proprie scelte a partire dai valori interiorizzati e dal senso dato alla vita.

Mette meno l'accento sull'azione e più sul senso dato alla vita.

Dai 38 ai 48 anni

La prima fase della vita termina e cambia la percezione del tempo.

L'adulto diventa capace di tracciare un percorso nella propria vita: vede il passato con gli occhi del presente e può anticipare il futuro.

Diventa capace di prendere impegni con una durata più lunga.

L'adulto prende coscienza di essere l'unico in grado di assumersi il ciclo della propria esistenza e di darle un senso unico.

L'adulto rinuncia a vivere secondo l'opinione che gli altri hanno di lui: abbandona le aspettative e le dipendenze psicologiche.

L'adulto assume la propria solitudine come luogo di scoperta, nutrimento interiore e crescita.

La solitudine non è isolamento (rifiuto dell'altro): più solitudine con se stessi e più comunione psichica con gli altri.

L'adulto rinuncia a ciò che è superfluo e non serve più alla sua crescita ma conserva ciò che è ancora utile per la sua crescita (le scelte e le rinunce).

Il lavoro è meno importante rispetto alle persone.

L'adulto si rappresenta le figure genitoriali e gli educatori nel corso della loro storia e ne relativizza l'onnipotenza.

L'adulto diventa capace di drammatizzare meno e perdonare i genitori per le assenze d'amore nella sua vita passata.

Dai 48 ai 58 anni

L'adulto interiorizza maggiormente e attualizza le forze vitali umane: la fedeltà, la speranza, la competenza, il volere, il perseguimento del fine e l'amore.

L'adulto relativizza gli eventi e li vede in una prospettiva globale.

L'adulto sa ricollocare le persone nei loro percorsi con le loro forze, le accetta là dove si trovano realmente con le loro forze.

L'adulto prende coscienza della qualità delle sue esperienze, ne trae ciò che può servire alle generazioni future, comunica i frutti delle sue esperienze riuscite.

Dai 58 ai 68 anni

L'adulto sa rileggere gli eventi e coglierne il senso profondo.

L'adulto sa comprendere e prevedere i bisogni degli altri e provvedervi: diventa persona di risorsa.

L'adulto offre la competenza del suo contributo. Le persone diventano più importanti delle norme e dei principi.

L'adulto favorisce la crescita degli altri.

Dai 68 ai 78 anni

L'adulto aggiorna il senso della propria storia personale.

L'adulto contempla la propria esistenza: ne vede la continuità e il significato.

L'adulto rimane aperto a uno spirito e a una mentalità universale.

Dai 78 anni in poi

L'adulto vive un senso di compimento della propria vita.

L'adulto matura verso un senso di integrità e pienezza.

L'adulto è capace di discernere l'essenziale della propria vita.

L'adulto sa accogliersi con umorismo.

L'adulto diventa capace di fare della morte la propria morte.



ALCUNE CONDIZIONI PER ENTRARE IN SE STESSI E IN PROFONDITÀ

La solitudine

“Gli apostoli si riunirono attorno a Gesù e gli riferirono tutto quello che avevano fatto e insegnato. Ed egli disse loro: “Venite in disparte, in un luogo solitario, e riposatevi un po’”. Era infatti molta la folla che andava e veniva e non avevano più neanche il tempo di mangiare. Allora partirono sulla barca verso un luogo solitario, in disparte” (Marco 6, 30-32).

Non possiamo cercare la solitudine nelle piazze, nei mercati, nelle botteghe, nei bar, nei ristoranti. È necessario un luogo appartato che può essere anche la propria casa alla condizione di spegnere il televisore, la radio, chiudere il cellulare, non essere immersi da oggetti nella sala o nella stanza dove ci troviamo per non essere distratti dalle cose.

Occorre altre volte un ambiente sicuro per il suo silenzio e il raccoglimento che vi regna all'interno: può essere un santuario senza il chiacchiericcio dei fedeli presenti, un convento, un monastero, una chiesa non affollata. Può essere anche una montagna, un bosco, un torrente, uno spazio aperto ma silenzioso, senza rumori di veicoli o di moto.

Incontrare Dio sul monte

“In quei giorni Gesù se ne andò sulla montagna a pregare e passò la notte in orazione” (Luca 6,12). Il monte nella Bibbia è il luogo dove Dio si rivela e parla ai patriarchi, ai profeti, a Gesù. In alcune culture si seppelliscono i morti in montagna perché siano più vicini a Dio (in Madagascar per esempio).

Salire sul monte per noi significa andare oltre i nostri ragionamenti e pensieri: “I miei pensieri non sono i vostri pensieri, le vostre vie non sono le mie vie” (Isaia 55,8). Dio è oltre le nostre idee e la nostra cultura.

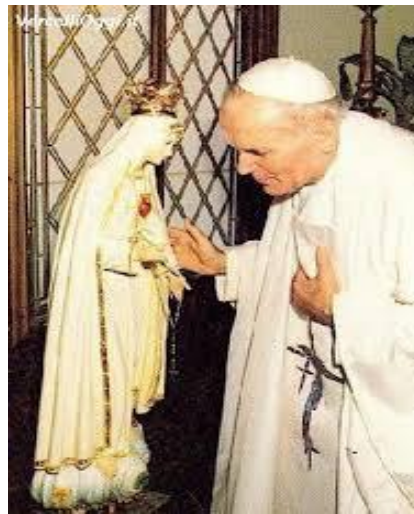
Stando a colloquio con Dio sul monte, mi lascio modellare da lui nella mia vita come il vasaio modella il suo vaso: “Ecco, come l'argilla è nelle mani del vasaio, così voi siete nelle mie mani” (Geremia 18,6). È Dio a modellare la nostra vita ogni giorno se noi siamo attenti alla sua presenza operante in noi: “Il Padre mio opera sempre” (Giovanni 5,17).

Nulla impedisce di trasformare metaforicamente ogni luogo in un monte sul quale io resto nel silenzio, nella solitudine, nella preghiera e in ascolto di Dio che agisce in me (energie, affetti, relazioni, operosità).

Ritrovare la pace contemplando la bellezza del creato

“Al mattino si alzò quando ancora era buio e, uscito di casa, si ritirò in un luogo deserto e là pregava” (Marco 1,35): Gesù esce a Cafarnaon dalla casa della suocera di Pietro. Pietro è un pescatore. Gesù conosce quei posti e si ritira in solitudine parte presso il lago di Genazaret.

La bellezza di un lago, di una valle, di un monte, di una visione panoramica magnifica della natura ma anche un giardino con fiori o frutta, i colori dell'arcobaleno, le varietà delle sfumature tra il cielo e la terra, tutto ciò che è bello a vedersi fa bene all'anima e aiuta a pregare, a lodare, a ringraziare il Signore per tutto ciò che ci ha dato e in primo luogo a ringraziarlo per la vita stessa con la quale siamo presenti al mondo.



CONCLUSIONE

Siamo giunti alla conclusione della lettura di questo opuscolo ma non siamo alla fine del percorso. La conclusione non è una porta che si chiude alle nostre spalle. È piuttosto un entrare nelle molteplici strade della vita che si aprono a noi e lasciarci afferrare dal Signore che ci conduce alla pace in noi, alla fiducia nell'intraprendere e continuare il viaggio, a mantenere il coraggio nell'affrontare le difficoltà e i rischi del cammino confidando in lui.

La decisione

“Beato chi trova in te la sua forza e decide nel suo cuore il santo viaggio” (Salmo 83,6). Non c'è cammino che si apra senza che ci sia una decisione personale di intraprenderlo. La decisione richiede la chiarezza dell'obiettivo, la perseveranza nel perseguirlo, la fedeltà a se stessi durante il percorso, il coraggio di saper guardare oltre il limite del nostro orizzonte umano e credere che Qualcuno ci conduce.

Siamo condotti da Qualcuno

“Come un pastore egli fa pascolare il gregge e con il suo braccio lo raduna; porta gli agnellini sul petto e conduce pian piano le pecore madri” (Isaia 40,11).

Gli agnellini siamo noi quando ci sentiamo deboli e fragili negli imprevisti della vita; quando ci vediamo zoppicanti e pieni di paura attraversando le valli oscure dei labirinti che incontriamo; quando vorremmo darci a gambe levate e fuggire da minacce e pericoli incombenti sopra di noi.

Le pecore madri siamo noi quando ci sentiamo affaticati e oppressi dai pesi della vita; quando sentimenti di depressione e di scoraggiamento avvolgono con il buio i nostri giorni; quando ci mancano le forze per proseguire nel viaggio talvolta pianeggiante e spesso piuttosto ripido come in montagna e siamo circondati dalla nebbia improvvisa del dubbio e vorremmo fermarci e tornare indietro a situazioni di apparente sicurezza ma appartenenti al passato.

Nel dubbio, ripartire dalla Parola e della Madre della Parola

La dimensione contemplativa della vita (Card. Martini, 1981)

In principio la Parola (Card. Martini, 1981 - 82)

Attirerò tutti a me (Card. Martini, 1982 - 83)

“Poiché dice il Signore Dio, il Santo di Israele: “Nella conversione e nella calma sta la vostra salvezza, nell'abbandono confidente sta la vostra forza” (Isaia 30,15). Ho già una certa età, eppure non mi sento vecchio, e dopo i miei 53 anni di sacerdozio *ad gentes* (aperto alle genti del mondo), mi sento di affermare che la Parola di Dio è alquanto liberatrice nelle

situazioni oscure che ci piombano addosso. Il medico, lo psicologo, lo psicoterapeuta, il sociologo, ci possono aiutare e chiarire le vicende della storia e le situazioni varie del nostro passato e del tempo presente con i nostri traumi e le nostre ferite fisiche e psicologiche e forse illuminarci sul futuro che ci attende. Tuttavia mai come nella Parola di Dio ho trovato per me la sorgente di chiarezza, di guarigione interiore, di liberazione dalle ferite dolorose originate dal passato, dalle lacerazioni affettive, dal peso delle ostilità ambientali affrontate, dai rigetti ricevuti da gruppi di persone.

Ancora oggi, ritorno ogni giorno alla Parola del Signore che senza mai stancarsi parla a quanti lo ascoltano (Marco 6,34). In realtà, le offese, gli insulti, gli sgarbi, le malevolenze, l'indifferenza altrui non mi feriscono più. E questo avviene grazie alla Parola: ritorno alla Parola e nella Parola trovo la quiete (Matteo 11,28-30), il riposo di Dio (Genesi 2,2-3), la pace del mio Signore: "Vi lascio la pace, vi do la mia pace. Non come la dà il mondo, io la do a voi. Non sia turbato il vostro cuore e non abbia timore" (Giovanni 14,27).

Mi viene in mente quel bellissimo canto alla Madonna Nera di Czestochowa nella terza strofa: "Questo mondo in subbuglio cosa all'uomo potrà offrire? Solo il volto di una madre pace vera può donare. Nel tuo sguardo noi cerchiamo quel sorriso del Signore che ridesta un po' di bene in fondo al cuor. Madonna, Madonna Nera, è dolce esser tuo figlio! Oh, lascia, Madonna Nera, ch'io viva vicino a te": la Madre della Parola e della Consolazione, intercede per noi presso il Figlio e ci può assicurare la pace che troviamo ritornando alla Parola.

Con la Madre al mattino presto apro il libro della Parola e percorro le righe della pagina aperta della Bibbia, scruto, medito, *rumino* quelle parole come Geremia, le *divoro*, sento che mi trovo sulla stessa lunghezza d'onda - anche se ancora incompiuta in me - nell'assimilare e fare mie quelle parole che leggo nel Libro Sacro. I più bei momenti come sacerdote sono quando la Parola si schiude nella sua Luce interiore ed allora, per la grazia di Dio, mi è possibile capire il senso nascosto di ogni Parola dentro, sotto e dietro le righe stampate... Qualche rara volta ho l'occasione di parlare di lei, la Madre della Parola e della Consolazione, dal pulpito e allora mi immergo nella sua dimensione di donna alla ricerca del senso della vita e della verità in Dio con il suo progetto su di lei e su di noi. Non mi stancherei di raccontare la storia dell'umile serva di Nazareth.

A Gerusalemme, nella chiesa di sant'Anna, ho trascorso molto tempo nella cappella del sotterraneo dove secondo la tradizione è nata Maria. Ore e ore in silenzio, guardando la bellezza di quei mosaici, la forza delle immagini disegnate con le pietruzze vive, la fede che ne scaturisce illuminante e luminosa come il Sole all'alba della creazione e la Parola che rinasce ancora dal grembo di una donna...

Forti della fiducia in Dio

L'angelo del Signore apparve a Gedeone e gli disse: “Il Signore è con te, uomo forte e valoroso!”. Gedeone gli rispose: “Signor mio, se il Signore è con noi, perché ci è capitato tutto questo? Dove sono tutti i suoi prodigi che i nostri padri ci hanno narrato, dicendo: Il Signore non ci ha fatto forse uscire dall'Egitto? Ma ora il Signore ci ha abbandonati e ci ha messi nelle mani dei nemici”. Allora il Signore si volse a lui e gli disse: “Va’ con la fiducia che ti abita; non ti mando forse io? Io sarò con te” (Giudici 6,12-16). Gedeone dovrà combattere contro un esercito potente e numeroso, il Signore gli chiederà di rimanere solamente con trecento soldati. Alla fine, la vittoria arriderà a colui che ha fatto affidamento in Dio.

Anche se avessimo ricevuto un solo talento dalla grazia di Dio, di certo con quel solo talento noi potremo anche spostare le montagne e sradicare gli alberi (Matteo 17,20). Con la forza della fede, noi potremo fare cose grandi perché il Signore è con noi e a lui nulla è impossibile (Luca 1,37); potremo prendere in mano i serpenti velenosi che hanno la tana dentro noi e avvelenano la nostra vita e dominarli come pure potremo bere il veleno delle ostilità o dei rigetti che ci fanno molto male (Marco 16,17) eppure non moriremo per l'ansia, la paura, lo stress ma usciremo da quelle situazioni come i grandi vincitori perché il Signore ci ha amati (Romani 7,37).

Dice un proverbio africano: “Invece di maledire il buio, accendi un fiammifero”. Fosse la nostra fede piccola come un granellino di senape, quella fede sarà la nostra grande forza come Mosè quando alzò il bastone della fede e si aprirono le acque del Mar Rosso (Esodo 14,21).

Riprendo il cammino da dove ero arrivato il mercoledì 18 febbraio nel Santuario della Madonna della Consolazione... proseguo... andrò avanti... Oltre l'orizzonte del fiume Serio o del deserto o della valle oscura o delle Orobie... di certo, con l'aiuto del Signore giungerò alla montagna del banchetto messianico (Isaia 25,6)...

BUON VIAGGIO A VOI TUTTI, AMICI PELLEGRINI,
LETTORI E LETTRICI DI QUESTO PERCORSO
CHE ABBIAMO FATTO INSIEME
DAL MERCOLEDÌ 18 FEBBRAIO AL MARTEDÌ 24 MARZO 2026

NEL SANTUARIO DELLA MADONNA DELLA CONSOLAZIONE
A GHISALBA (BG).

INDICE

Introduzione.....	pag. 1
Prima tappa: Ascoltare, mercoledì delle ceneri 18 febbraio.....	pag. 3
Seconda tappa: Ascoltare, martedì 24 febbraio.....	pag. 5
Gesù ascolta e guarisce alcune donne.....	pag. 5
Gesù ascolta alcuni uomini.....	pag. 6
Uomini e donne ascoltano Gesù.....	pag. 7
Terza tappa, martedì 3 marzo: La cifra 40 nella bibbia martedì 10 marzo.....	pag. 9
Il digiuno degli ebrei nell'Antico testamento.....	pag. 11
Quarta tappa, martedì 10 marzo: Elemosina, preghiera e digiuno.....	pag. 12
L'elemosina.....	pag. 13
La preghiera.....	pag. 14
Il digiuno.....	pag. 16
Quinta tappa, martedì 17 marzo: Disarmare il linguaggio.....	pag. 18
Sesta tappa, martedì 24 marzo: L'età adulta.....	pag. 21
Tappe della crescita umana.....	pag. 21
Entrare in noi stessi.....	pag. 24
Conclusione.....	pag. 26
Indice.....	pag. 29