

**L**a Quaresima ci chiede la conversione, cioè il cambiamento di noi stessi. Quando le cose vanno male, quando ci sono problemi, è istintivo incolpare gli altri e lamentarsi. In questo tempo la Parola di Dio ci chiede di guardare innanzitutto noi stessi e di chiederci come ognuno può contribuire a rendere più umana la vita cominciando da se stesso.

L'itinerario della conversione è semplice e ci viene proposto in modo concreto proprio il mercledì delle Ceneri in quelle parole di Gesù che parlano di elemosina, preghiera, digiuno (cfr. Mt 6,16-16-18).

**L'elemosina**, gesto semplice e qualche volta ritenuto inutile o persino dannoso, è invece raccomandata più volte alla Sacra Scrittura. Basta leggere ad esempio le parole profonde del libro del Siracide quando dice: "L'acqua spegne il fuoco che divampa, l'elemosina espia i peccati" (3,30). L'elemosina esprime la gratuità dell'amore cri-

## Riflessione su elemosina, preghiera e digiuno in Quaresima

stiano, che dà anche quando non conosce o non si aspetta nulla in cambio. Essa si può praticare in molti modi, sia materiali aiutando qualcuno nel bisogno che in altre forme. Ad esempio visitare un malato o un anziano, anche se non è nostro parente, è un modo semplice per praticare l'elemosina, l'amore gratuito. Scrive un autore anonimo del secondo secolo: "Buona cosa è l'elemosina come penitenza dei peccati. Il digiuno vale più della preghiera, ma l'elemosina conta più di ambedue: «La carità copre una moltitudine di peccati» (1 Pt 4,8). La preghiera, fatta con animo puro, libera dalla morte, ma è beato colui che è trovato perfetto mediante l'elemosina.

Questa infatti libera dal peccato."

**La preghiera** nutre lo spirito e guarisce l'aridità della vita, dei sentimenti, dei pensieri. Essa ci avvicina al Signore e insegna la via dell'amore. La preghiera fatta con fede ha una forza straordinaria. Per questo in Quaresima ciascuno trovi un tempo per la preghiera sia personale che comunitaria. Anche meditare la Parola di Dio è pregare. Soprattutto non manchiamo mai alla preghiera comune nel giorno di domenica, perché nella liturgia eucaristica si realizza in modo straordinario quanto Gesù disse ai discepoli: "In verità io vi dico ancora: se due di voi sulla terra si metteranno d'accordo per chiedere qualunque cosa, il Padre mio che è nei cieli gliela concederà. Perché dove due o tre sono riuniti nel mio nome, lì sono io in mezzo a loro" (Mt 18,19-20).

Infine il **digiuno**. C'è un digiuno materiale che viene raccomandato in Quaresima e che ci aiuta a ricordare che "non di solo pane vive l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio". Il digiuno ci libera dalla dittatura del materialismo che domina spesso la vita di questo mondo e ci ricorda la condizione dei poveri e di tante famiglie in difficoltà anche di questa terra, che mancano davvero del necessario. Ma c'è anche un digiuno da se stessi, dal proprio io, dall'amore per sé. Nel tempo di Quaresima il Signore ci invita a prendere le distanze dall'amore per noi stessi riconoscendo non solo il nostro limite, ma anche il nostro peccato. Per questo non manchiamo almeno per la Pasqua di accostarci al sacramento della Confessione per purificare il cuore da tutto ciò che ci separa dall'amore di Dio e del prossimo.

Vorrei lasciarvi con le parole di san Pietro Crisologo, vescovo di Ravenna nel quinto secolo, che ci aiutano a riflettere proprio su preghiera, digiuno, elemosina (o misericordia, come egli la chiama): "Tre sono le cose, tre, o fratelli, per cui sta salda la fede, perdura la devozione, resta la virtù: la preghiera, il digiuno, la misericordia. Ciò per cui la preghiera bussa, lo ottiene il digiuno, lo riceve la misericordia. Queste tre cose, preghiera, digiuno, misericordia, sono una cosa so-

dito che possiamo offrire a Dio, come dimostra il profeta quando dice: "Uno spirito contrito è sacrificio a Dio, un cuore affranto e umiliato, tu, o Dio, non disprezzi" (Sal 50, 19). O uomo, offri a Dio la tua anima ed offri l'oblazione del digiuno, perché sia pura l'ostia, santo il sacrificio, vivente la vittima, che a te rimanga e a Dio sia data. Chi non dà questo a Dio non sarà scusato, perché non può non avere se stesso da offrire. Ma perché tutto ciò sia accetto, sia accompagnato dalla misericordia. Il digiuno non germoglia se non è innaffiato dalla misericordia. Il digiuno inaridisce, se inaridisce la misericordia. Ciò che è la pioggia per la terra, è la misericordia per il digiuno. Quantunque ingentilisca il cuore, purifichi la carne, sradichi i vizi, semini le virtù, il digiunatore non coglie frutti se non farà scorrere fiumi di misericordia.

O tu che digiuni, sappi che il tuo campo resterà digiuno se resterà digiuna la misericordia. Quello invece che tu avrai donato nella misericordia, ritornerà abbondantemente nel tuo granaio. Pertanto, o uomo, perché tu non abbia a perdere col voler tenere per te, elargisci agli altri e allora raccoglierai. Dà a te stesso, dando al povero, perché ciò che avrai lasciato in eredità ad un altro, tu non lo avrai" (Discorsi 43; PL 52, 320 e 322).

■ Ambrogio Spreafico  
Vescovo

*Il testo integrale "Quaresima tempo dell'incontro con la propria debolezza" è disponibile sul sito internet [www.diocesifrosinone.com](http://www.diocesifrosinone.com)*

## I prossimi appuntamenti

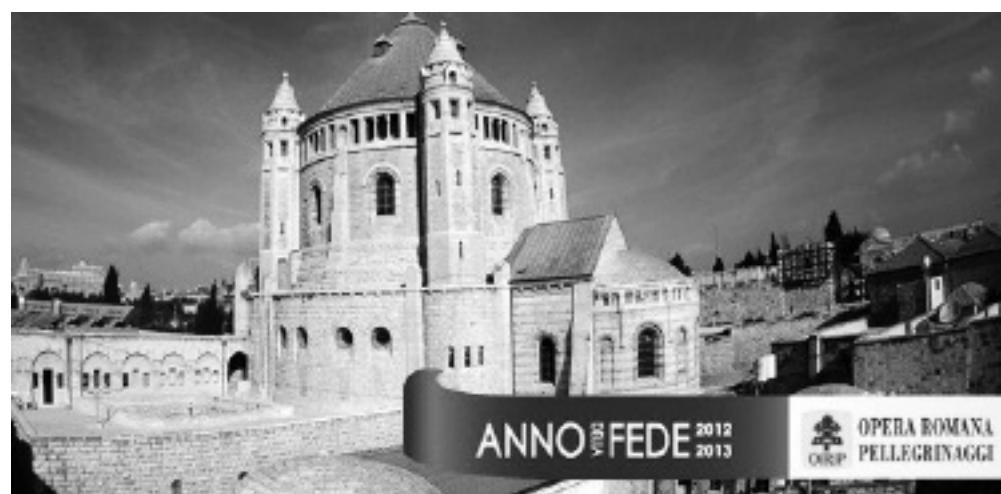
**Giovedì 14 marzo**, alle ore 9.30 in Episcopio, incontro mensile del clero.

**Giovedì 14 marzo**, alle ore 20.30 presso la chiesa di Santa Maria Goretti in Frosinone, il Vescovo incontra gli operatori e i volontari delle Caritas parrocchiali, delle associazioni e dei gruppi di volontariato.

**Venerdì 15 marzo**: Ufficio Scuola - Laboratorio di progettazione didattica per IdR, con relatori della Cei - dalle ore 17.00 alle 19.30 in Episcopio, a Frosinone.

**Venerdì 15 marzo**, alle ore 20.45 presso la chiesa di San Paolo Apostolo in Frosinone, il Vescovo incontra i giovani.

**Domenica 17 marzo**: Giornata diocesana della Quaresima di carità con colletta di offerte in tutte le Messe per gli interventi di sostegno alle famiglie tramite i Centri di ascolto.



### Ufficio pellegrinaggi

## In Terra Santa pellegrinaggio guidato dal vescovo Ambrogio

Tra le varie iniziative diocesane per l'Anno della Fede indetto da Benedetto XVI, c'è anche il pellegrinaggio nei luoghi più importanti e significativi della **Terra Santa**: l'itinerario - che è stato messo a punto dall'ufficio diocesano pellegrinaggi in collaborazione con l'Opera Romana Pellegrinaggi - avrà come guida di eccezione il nostro Vescovo Ambrogio e avrà una durata di otto giorni nel periodo **dal 24 giugno al 1° luglio 2013**.

Per informazioni e prenotazioni, è possibile rivolgersi al direttore dell'Ufficio Diocesano Pellegrinaggi, don Mauro Colasanti, nei giorni di martedì, giovedì e sabato, dalle ore 9.30 alle 11.30 presso la Curia in Via Monti Lepini, 73 a Frosinone (oppure, telefonando allo 0775.290973 - 0775.290852 o scrivendo un messaggio di posta elettronica all'indirizzo [economato-fr@libero.it](mailto:economato-fr@libero.it)).