

Granello di Senape.

oggi

Rivista trimestrale delle Suore Piccole Operaie dei Sacri Cuori



Anno 75 • n. 1 • gennaio-marzo 2024

Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale
D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n.46) art. 1 comma 2 - Roma

	Editoriale	3
	IN CAMMINO CON LA CHIESA	4
	4 Esortazione Apostolica <i>Laudate Deum</i>	
	ALLA SCUOLA DEI SACRI CUORI	8
	8 La Quaresima, tempo di preparazione alla festa	
	TEO-LOGHIAMO	10
	10 Divina Liturgia, primo e sommo momento di preghiera comunitaria	
	14 Come pregare? Primi passi sulle orme del Maestro Piccolo <i>vademecum</i> sulla preghiera	
	“GUSTATE E VEDETE”... LA PAROLA	I-VIII
	Orientati verso la Croce • Commento alla liturgia domenicale di Quaresima e Pasqua sulle orme di San Francesco d'Assisi	
	AFFINCHÉ “VENGA IL REGNO TUO”	15
	ITALIA	
	15 Assisi, 2-5 gennaio 2024 Con Francesco e Chiara alla scoperta della volontà di Dio	
	ARGENTINA	
	16 Resistencia Professione religiosa	
	INDIA	
	17 Kelakam-Malabar Campo vocazionale	
	17 Mawryngkang Shillong Campo vocazionale “Gustate e vedete”	
	TALITHA KUM	18
	18 Educare alla Resurrezione. La Passione di Gesù nella salute mentale dei giovani adulti	
	PRO-VOCAZIONE GIOVANI	21
	21 Sulle ali delle note... di Laura Pausini <i>Un buon inizio</i>	
	RACCONTANDO...	22
	22 Chiamami con il mio nome	

Rivista trimestrale che propone la spiritualità dei Sacri Cuori e dei Servi di Dio
Mons. F.M. Greco e Madre M.T. De Vincenti:
• espressa nella vita dell'Istituto
• operante nella Chiesa

Poste Italiane S.p.A - Spedizione in abbonamento postale D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 2, DCB - Filiale di Roma.

Anno 75 • n. 1 • gennaio-marzo 2024

Versamenti C.C.P. n. 42402008

Suore Piccole Operaie dei Sacri Cuori
00152 ROMA - Via dei Pamphili, 3

Direttore responsabile: Giorgia Luzzi

Direttore editoriale: Tamara Gasser

Indirizzi: Angela Maria Cortese

Progetto grafico e impaginazione: Anna Mauri

Stampa: a cura di Editrice Velar s.r.l. - Gorle (BG)

www.velar.it

Con approvazione dell'autorità ecclesiastica

Registrazione

Tribunale di Roma, n. 00484/96 del 1/10/96

Foto: Archivio Suore Piccole Operaie dei Sacri Cuori, Adobe Stock, ICP, Archivio Velar

Diffusione:

via dei Pamphili, 3 - 00152 Roma • tel. 06/5815346

Collaborazione: La Direzione invita a mandare notizie e foto riguardanti la Famiglia delle Piccole Operaie e si impegna a pubblicarle secondo il loro interesse generale e la disponibilità di spazio

Direzione e amministrazione:

via dei Pamphili, 3 - 00152 Roma

Il grazie cordiale della direttrice ai lettori che contribuiscono a sostenere la Rivista delle PP.OO. e soprattutto le vocazioni religiose della Congregazione.

Questo numero è stato chiuso in tipografia il 26 gennaio 2024



Carissime consorelle, parenti e voi tutti amici della famiglia delle Piccole Operaie dei Sacri Cuori...

L'apostolo Paolo scrivendo alla comunità di Roma ricorda ai credenti che «per mezzo del battesimo siamo [...] stati sepolti insieme a Lui nella morte, perché come Cristo fu risuscitato dai morti per mezzo della gloria del Padre, così anche noi possiamo camminare in una vita nuova» (Rm 6,4). Perciò si chiede come sia possibile che se «già siamo morti al peccato, [...] potremo ancora vivere nel peccato?» (Rm 6,2). Agli occhi dell'Apostolo, sembra assurdo che un uomo libero voglia ritornare a essere schiavo e perciò non riesce a capire come mai coloro che hanno sperimentato la libertà dei figli di Dio ora possano pensare di diventare nuovamente schiavi del peccato (cfr. Rm 6,6). Eppure, con tanta amarezza, dobbiamo constatare che noi cadiamo spesso in questo assurdo! Nonostante ogni domenica facciamo memoria della Pasqua del Signore, siamo aiutati nel nostro cammino dalla Parola di Dio e dai Sacramenti, dimentichiamo troppe volte la dignità di figli che Cristo ci ha acquistato a prezzo del Suo sangue (cfr. 1Pt 1,18-19) e torniamo a volgerci al peccato. Perciò la Chiesa ci offre un tempo privilegiato, la Quaresima, per ritornare a Lui con tutto il cuore (cfr. Gl, 2,12) e purificarci con la preghiera, il digiuno e le opere di carità.

Sono quaranta giorni di grazia in cui la liturgia ci invita a fare esperienza di questo smisurato amore che Dio Padre ha per noi, che culmina nell'offerta della vita del Suo Figlio Unigenito. Solo chi si sente realmente amato può, infatti, riamare con altrettanto amore.... A volte crediamo che la conversione sgorga da mortificazioni e penitenze ma è sbagliato. Ci si converte perché ci si sente amati e, conosciuto l'amore,

si desidererà allora fare anche gesti concreti di carità e di riparazione.

In questo numero vogliamo perciò farci aiutare oltre che dalla meditazione, sulle orme di San Francesco d'Assisi, della liturgia della Parola domenicale (**“Gustate e vedete”... la Parola**), anche dagli scritti dei nostri Fondatori (**Alla scuola dei Sacri Cuori**) e da **Raccontando**, la nostra rubrica di rilettura dei più famosi racconti fiabeschi che questa volta ci offre una meditazione sull'importanza del “sentirsi chiamati per nome”. Sempre collegato al tema della Pasqua del Signore è la nostra nuova rubrica di quest'anno **Talitha kum**,



«Fanciulla, io ti dico: alzati!» (Mc 5, 41), che ci vedrà impegnati in un cammino umano di guarigione interiore attraverso la Parola di Dio.

Prosegue **In cammino con la Chiesa** con alcuni spunti di lettura sull'Esortazione apostolica *Laudate Deum* di Papa Francesco e **Pro-vocazione giovani** che commenta, per l'inizio di questo nuovo anno, una bellissima canzone di Laura Pausini: «Un buon inizio».

In **Teo-loghiamo** continuiamo a riscoprire la ricca spiritualità del rito greco bizantino attraverso la spiegazione dei vari momenti e simboli della Divina Liturgia. In più quest'anno, in preparazione al prossimo Giubileo del 2025, saremo accompagnati a riflettere sul tema della preghiera, nella sua essenza e nelle sue varie tipologie.

In **Affinché “Venga il Regno Tuo”** ringraziamo il Signore per il dono della Professione religiosa di Sr. Diana Leticia Quiroz e per i vari momenti di grazia che ha concesso di vivere ad Assisi a un gruppo di giovani seminaristi della diocesi di San Marco Argentano- Scalea e ad alcune giovani studentesse indiane attraverso due campi vocazionali, uno nel Kerala e uno in Meghalaya. Auguriamo a tutti una buona Quaresima e una felice Pasqua di Risurrezione!



Esortazione apostolica **Laudate Deum**

Profeta non è colui che predice il futuro ma chi annuncia con verità il pensiero e la volontà di Dio. Agisce e parla da autentico profeta Papa Francesco nell'Esortazione Apostolica **Laudate Deum**, in cui rende testimonianza alla verità senza compromessi, denunciando senza mezzi termini l'allontanamento dell'agire degli uomini dalla volontà di Dio, anche quando i protagonisti sono i potenti di turno.

È stata pubblicata lo scorso 4 Ottobre, festa del "Poverello di Assisi", la sesta esortazione apostolica del suo pontificato. Lo aveva reso noto lui stesso durante la scorsa estate quando, in diverse circostanze, aveva annunciato: "Sto scrivendo una seconda parte della *Laudato si'* per aggiornare i problemi attuali".

L'aggravarsi della Crisi Climatica

Che cosa ha spinto Papa Francesco a ritornare con forza sui contenuti della *Laudato si'* per

del Santo Padre Francesco a tutte le persone di buona volontà sulla crisi climatica

ribadire l'urgenza? Lo chiarisce lui stesso al capitolo 2: «Sono passati ormai otto anni dalla pubblicazione della Lettera enciclica *Laudato si'*, quando ho voluto condividere con tutti voi, sorelle e fratelli del nostro pianeta sofferente, le mie accorate preoccupazioni per la cura della nostra casa comune. Ma, con il passare del tempo, mi rendo conto che non reagiamo abbastanza, poiché il mondo che ci accoglie si sta sgretolando e forse si sta avvicinando a un punto di rottura». Con *Laudate Deum*, dunque, papa Francesco denuncia l'aggravarsi della **crisi climatica** con le sue conseguenze e i disastri ambientali, così come i ritardi della comunità interna-

zionale sugli accordi per limitare le emissioni di gas serra. Non solo: è anche il suo contributo alle linee d'intervento e alle strategie da porre in atto per affrontare la sfida dei fenomeni climatici. La tempistica di pubblicazione era stata opportunamente pensata per presentare questo contributo alla COP28, l'annuale Conferenza delle Parti (COP), nonché organismo decisionale dei rappresentanti degli oltre 190 Paesi firmatari della *Convenzione Quadro delle Nazioni Unite sui Cambiamenti Climatici* (UNFCCC). Tale organismo si riunisce periodicamente per affrontare la questione climatica e, proprio nella sua prospettiva, il capitolo 5 si apre con una domanda: «Cosa ci si aspetta dalla COP28 di Dubai?». Francesco riafferma la sua incrollabile fiducia nell'umanità rispondendo così: «Se abbiamo fiducia nella capacità dell'essere umano di trascendere i suoi piccoli interessi e di pensare in grande, non possiamo rinunciare a sognare

che la COP28 porti a una decisa accelerazione della transizione energetica, con impegni efficaci che possano essere monitorati in modo permanente. Questa Conferenza può essere un punto di svolta [...]» (n. 54).

La via dell'insieme: il multilateralismo

La COP28 si è tenuta da fine Novembre a metà Dicembre dello scorso anno e i risultati hanno ripagato la fiducia di Papa Francesco: la Conferenza Onu sul clima si è chiusa con un accordo storico per **l'avvio del processo di transizione dai combustibili fossili**, nonostante si sia svolta negli Emirati Arabi, uno dei principali produttori mondiali di greggio. Le premesse, dunque, non erano delle migliori ma Papa Francesco, come di consueto, è andato controcorrente. Con la pubblicazione della *Laudate Deum*, Francesco ha deciso di spendere fino in fondo la propria autorità morale annunciando l'intenzione di recarsi alla COP28: sarebbe stato il primo Pontefice nella storia a partecipare ad una Conferenza sul clima. Non ha potuto farlo, purtroppo, per motivi di salute ma, tramite il segretario di Stato, ha fatto arrivare la propria voce con un messaggio forte e

inequivocabile: «Sono con voi per porre la domanda a cui siamo chiamati a rispondere ora: lavoriamo per una cultura della vita o della morte? Vi chiedo, in modo accorato: scegliamo la vita, scegliamo il futuro!». E ribadendo quanto già anticipato nella sua *Esortazione*, ha suggerito la modalità di affrontare il problema: «Signore e Signori, mi permetto di rivolgermi a voi, in nome della casa comune che abitiamo, come a fratelli e sorelle, per porci l'interrogativo: qual è la via d'uscita? Quella che state percorrendo in questi giorni: **la via dell'insieme, il multilateralismo**».

La via dell'insieme, infatti, è particolarmente necessaria per Papa Francesco vista «la debolezza della politica internazionale» e indica la strada da seguire: «Per ottenere un progresso solido e duraturo, vanno favoriti gli accordi multilaterali tra gli Stati» (n. 34). E se da un lato «Parliamo soprattutto di organizzazioni mondiali più efficaci, dotate di autorità per assicurare il bene comune mondiale, lo sradicamento della fame e della miseria e la difesa certa dei diritti umani fondamentali» (n.35), dall'altro Francesco auspica «*modalità di integrazione dei popoli che porteranno a un multilateralismo dal basso e non semplicemente deciso dalle élite del potere*» (n. 38).

Il paradigma tecnocratico

In poche battute Francesco è in grado di passare da fine politico ad amorevole pastore: la sua più urgente preoccupazione, infatti, è **la formazione delle coscienze**, ben descritta fin dalle prime battute dell'esortazione: «È quindi urgente una visione più ampia, che ci permetta non solo di stupirci delle meraviglie del progresso, ma anche di prestare attenzione ad altri effetti che probabilmente un secolo fa non si potevano nemmeno im-





maginare. Non ci viene chiesto nulla di più che una certa **responsabilità per l'eredità che lasceremo** dietro di noi dopo il nostro passaggio in questo mondo» (n. 18). E identifica con straordinaria lucidità il pericolo del «crescente **paradigma tecnocratico**, che è alla base dell'attuale processo di degrado ambientale». La spiegazione che ne offre è disarmante: «consiste nel pensare che la realtà, il bene e la verità sbocciassero spontaneamente dal potere stesso della tecnologia e dell'economia [...]. L'intelligenza artificiale e i recenti sviluppi tecnologici si basano sull'idea di un essere umano senza limiti, le cui capacità e possibilità si potrebbero estendere all'infinito grazie alla tecnologia (nn. 20-21). E individua immediatamente il problema che è alla base: «perché "l'immensa crescita tecnologica **non è stata accompagnata da uno sviluppo dell'essere umano per quanto**

riguarda la responsabilità, i valori e la coscienza [...]"» (n. 24). È urgente per papa Francesco puntare sul senso di responsabilità di tutti, a partire dalle singole famiglie, per contrastare la falsa informazione e garantire un futuro certo: «Poniamo finalmente termine all'irresponsabile presa in giro che presenta la questione come solo ambientale, "verde", romantica, spesso ridicolizzata per interessi economici. Ammettiamo finalmente che si tratta di un problema umano e sociale in senso ampio e a vari livelli. Per questo si richiede un coinvolgimento di tutti. [...] perché spetta ad ogni famiglia pensare che è in gioco il futuro dei propri figli» (n. 58).

Un mondo redento da contemplare dall'interno

Francesco non teme di indicare la verità delle cose con chiara e lucida determinazione: «Contrariamente a que-

sto paradigma tecnocratico diciamo che il mondo che ci circonda non è un oggetto di sfruttamento, di uso sfrenato, di ambizione illimitata. Non possiamo nemmeno dire che la natura sia una mera "cornice" in cui sviluppare la nostra vita e i nostri progetti, perché **"siamo inclusi in essa, siamo parte di essa e ne siamo compenetrati"**, così che "il mondo non si contempla dal di fuori ma dal di dentro"» (n. 25). È bellissima l'immagine di **un mondo da contemplare dall'interno**; riecheggiano le parole di San Paolo all'Areopago di Atene quando, annunciando «il Dio che ha fatto il mondo e tutto ciò che contiene» (At 17,24), afferma che «in lui viviamo, ci muoviamo ed esistiamo» (At 17,28). Ed è così che Francesco non perde l'occasione di rafforzare l'incanto e la bellezza del mondo, perché redento da Cristo: «le creature di questo mondo non ci si pre-

sentano più come una realtà meramente naturale, perché il Risorto le avvolge misteriosamente e le orienta a un destino di pienezza. Gli stessi fiori del campo e gli uccelli che Egli contemplò ammirato con i suoi occhi umani, ora sono pieni della sua presenza luminosa» (n. 65). Ma la bellezza non sminuisce la concretezza del messaggio che intende dare, proprio alla luce della fede: «La Bibbia racconta che "Dio vide quanto aveva fatto, ed ecco, era cosa molto buona" (Gen 1,31). Sua è "la terra e quanto essa contiene" (Dt 10,14). Perciò Egli ci dice: "Le terre non si potranno vendere per sempre, perché la terra è mia e voi siete presso di me come forestieri e ospiti" (Lv 25,23). Pertanto, "questa responsabilità di fronte ad una terra che è di Dio, implica che l'essere umano, dotato di intelligenza, rispetti le leggi della natura e

i delicati equilibri tra gli esseri di questo mondo"» (n. 62). Si ripropone l'eterna diatriba della moneta del tributo a Cesare, la tentazione originaria dell'uomo di pensarsi Dio: «Restituite a Dio quello che è di Dio; di Dio è la terra e quanto

Non ci viene chiesto nulla di più che una certa **responsabilità per l'eredità che lasceremo** dietro di noi dopo il nostro passaggio in questo mondo.

essa contiene (Dt 10,14). Anche Cesare, i potenti appartengono a Dio. Ogni persona porta incisa l'iscrizione profetica: "io appartengo al mio Signore", "ha scritto sulla mano: del Signore!" (Is 44,5). Ognuno una piccola moneta d'oro con, in altorilievo, l'immagine e la somiglianza con Dio, sormontata

da una dedica sacra: "sono di Dio". Ognuno un talento inviato al mondo, da far fruttare e poi restituire al bene comune»¹. E conclude, Francesco, la profetia di una **"via dell'insieme"**, strada sinodale di ripensare se stessi per il bene comune: «mettiamo fine all'idea di un essere umano autonomo, onnipotente e illimitato, e ripensiamo noi stessi per comprenderci in una maniera più umile e più ricca. [...] **"Lodate Dio"** è il nome di questa lettera. Perché un essere umano che pretende di sostituirsi a Dio diventa il peggior pericolo per sé stesso» (nn. 67.73).

Gianni Oliva

¹ E. RONCHI, *Impariamo a restituire a Dio ciò che è suo*, in <https://www.avvenire.it/rubriche/pagine/impariamo-a-restituire-a-dio-cio-che-e-suo> (consultato il 22/01/2024)



La Quaresima, tempo di preparazione alla Festa

L'anno liturgico nella pedagogia della Chiesa ci accompagna per crescere nella familiarità con il Signore. La gioia nella liturgia viene preparata dai tempi dell'attesa, come i mesi della gravidanza preparano la gioia della maternità. Diceva agli inizi degli anni Ottanta, l'allora Cardinale Joseph Ratzinger che «la liturgia ha per sua natura il carattere della festa»¹.

1 J. RATZINGER, *La Festa della Fede. Saggi di Teologia Liturgica*, trad.it., Jaca Book, Milano 1990, 60.

Ogni festa che si rispetti, però, implica la fatica paziente della preparazione. L'esperienza del cristiano si svolge sempre in un'attesa destinata a un compimento di bene, anche quando questo bene non coincide con ciò che ci si era augurati. Lo sappiamo bene, Colui che ci ha fatti, ama sorprenderci a cominciare dall'Avvenimento dell'Incarnazione, così lontano dalla logica comune. E sempre ci usa pazienza, quando ci facciamo i nostri vitelli d'oro, con la sciocca idea che Lui, anche solo per un momento,

abbia potuto lasciarci in balia del male del mondo. Quando ci accade di vivere il deserto, ecco inaspettata arriva la manna quasi sempre nella forma di un tu con cui camminare più lieti verso la meta, verso un abbraccio infinito e senza fine che ci attende da sempre. Con questo cuore, desidero condividere con la famiglia delle Piccole Operaie dei Sacri Cuori, il cammino di Quaresima che non è un film drammatico con l'*happy end* ovvio e scontato ma la strada nella quale dire con più coscienza il mio

si a Gesù e Maria. Questo non è scontato in quanto ogni giorno ho mille pretesti per fare altro, per seguire i miei pensieri e progetti.

E allora come vivere con fecondità e consapevolezza i quaranta giorni che ci introducono alla Pasqua?

Mi capita spesso in questi anni segnati dalle incertezze del Covid, di prendere in mano la *Positio super vita, virtutibus et fama sanctitatis* della Venerabile Madre Maria Teresa De Vincenti che così si esprimeva il 17 febbraio 1893, in una riflessione trascritta dal Beato Francesco Maria Greco sul suo *Diario*. Quelli, sì che erano tempi di una grande attesa, la nascita delle Piccole Operaie: «Abbiamo dato principio all'opera dei Sacri Cuori, prenden-

do per fondamento il distacco dall'amore terreno prima tra noi; principale base l'unione perfetta dei nostri pensieri nei Sacri Cuori. Tutto si spera con vera diffidenza di noi stessi e con perfetta confidenza in tutto e per tutto nei Sacri Cuori e con abbandono totale nella Divina Provvidenza. I Sacri Cuori

Quando ci accade di vivere il deserto, **ecco inaspettata arriva la manna** quasi sempre nella forma di un tu con cui camminare più lieti verso la meta, **verso un abbraccio infinito e senza fine che ci attende da sempre.**

dovranno essere la nostra norma, e la profonda e vicendevole umiltà dovrà formare la nostra santa perseveranza. Tutto confidiamo nei Sacri Cuori e per voto solenne intendiamo dare compimento alle promesse fatte irrevocabilmente e principio dell'opera dei Sacri Cuori»². Diffidare di se stessi non rappresenta un venir meno dell'autostima ma l'affermazione certa e granitica di ciò che ne rappresenta il «fondamento» ossia l'Amore incondizionato di Dio. Essere fedeli a questa chiamata significa aprirsi alle cose grandi e sorprendenti che la Santa Trinità ha preparato per noi.

2 CONGREGATIO DE CAUSIS SANCTORUM, *Positio super vita, virtutibus et fama sanctitatis Mariae Theresiae De Vincenti*, Roma 2018, doc. 14, 271.

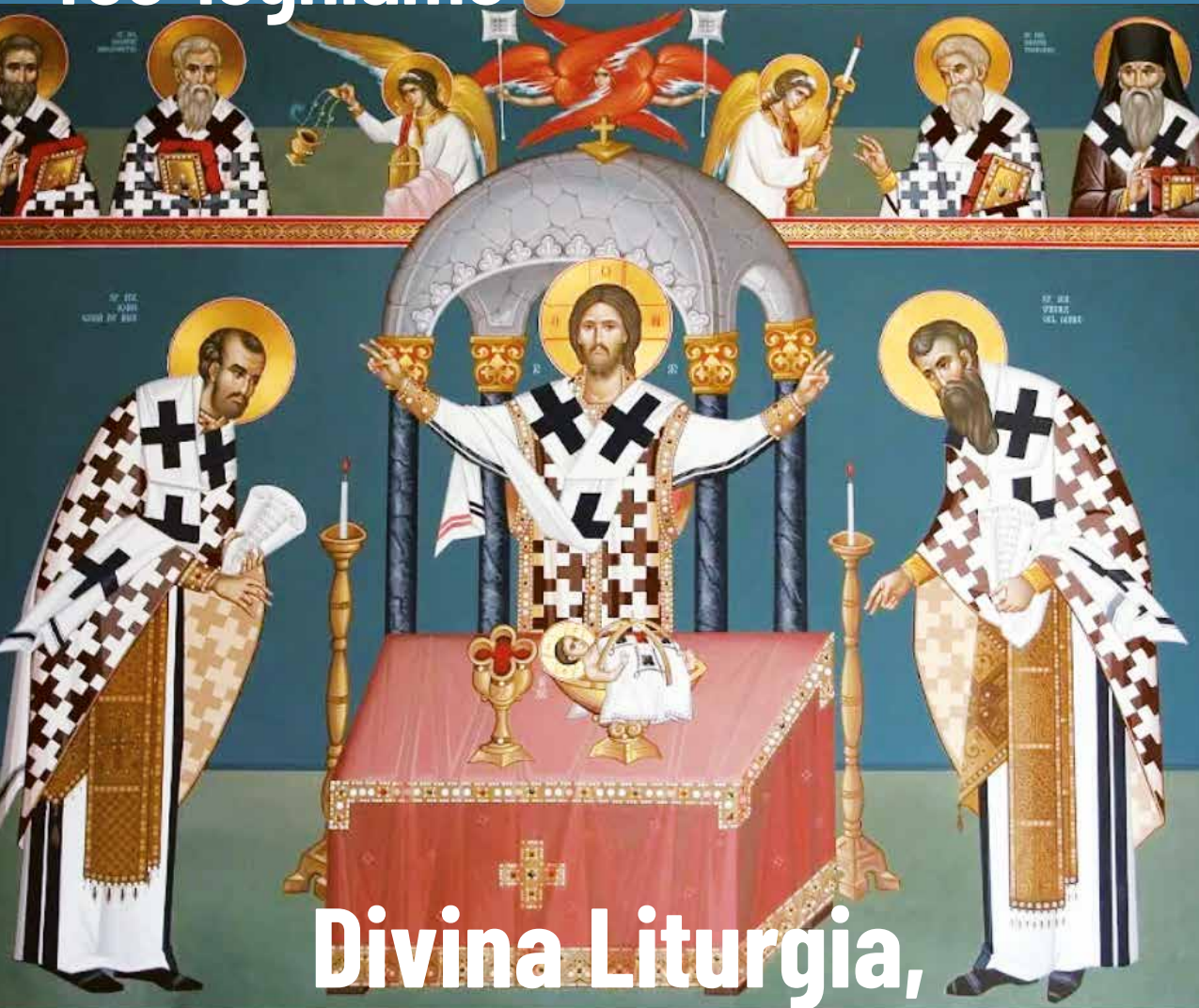
Quando sperimentiamo il naufragio dei nostri stimabili progetti, probabilmente non chiediamo nelle nostre preghiere, la «santa perseveranza» dei Fondatori, quell'affidamento proprio di chi sceglie di seguire i criteri di un Altro, di quell'Altro che mi ha costituito e che ha fatto il mio cuore e che sa, meglio di me, quello di cui ho bisogno.

I santi quasi mai hanno chiaro dove il Signore vuole portarli, vivono in qualche modo la vertigine di Abramo ma sanno bene che ogni trepidazione prelude a una «grazia» impensabile. Così scrive Mons. Greco a Raffaella De Vincenti, il 13 luglio 1893 a proposito di ciò che serve per preparare la Festa: «Lei dovrà pensare che essendo per misericordia di Dio scelta a essere la Fondatrice, non so al momento esprimerle come dovrebbe corrispondere a questa grazia, che il Signore suole concedere a pochi. Non possiamo noi comprendere gli imperscrutabili giudizi di Dio. Aspetterò domani al tempo del catechismo non solo le Regole, ma i suoi pensieri a tale scopo. Dovrà pregare per riuscire in tutto. Massima confidenza nel Signore»³.

Tante piccole cose dobbiamo preparare nel percorso quaresimale ma la Festa che ci attende è grande, gratuita e aperta a tutti!

Leonardo Spataro

3 *Ibidem*, doc. 15, 272.



Divina Liturgia,

primo e sommo momento di preghiera comunitaria

La Chiesa universale si prepara al Giubileo del 2025 con un percorso a tappe che prevede che l'anno 2024 sia particolarmente dedicato alla preghiera. La Tradizione cristiana pone la celebrazione Eucaristica quale forma di preghiera per eccellenza, giungendo al Concilio Vaticano II,

che ne parla quale fonte e culmine della vita cristiana e della missione della Chiesa¹.

Nel cristianesimo orientale di rito bizantino, la Liturgia eucaristica è celebrata secondo

1 Cfr. CONCILIO ECUMENICO VATICANO II, *Costituzione liturgica Sacrosanctum concilium* (4 dicembre 1963), n. 10.

le forme della Divina Liturgia, «primo e sommo momento di preghiera comunitaria»². Essa è strettamente legata alla comunità, che si manifesta pienamente nell'assemblea che celebra l'Eucarestia. Non si

2 D. OLIVERIO, *Lettera circolare*, settembre 2023.

Icona che raffigura la simbologia della Divina Liturgia, con i santi Giovanni Crisostomo e Basilio Magno accanto a Cristo Sommo Sacerdote

tratta di un semplice gruppo di persone che si è raccolto da sé, ma che, piuttosto, è stata convocata dalla chiamata di Dio³. Questo riunirsi dell'assemblea richiama e, in certo senso, attua il radunarsi del popolo di Dio disperso e, per estensione, di tutta l'umanità "in un medesimo luogo" intorno alla persona del Messia, perché si stabilisca il regno di Dio⁴. «La preoccupazione di tradurre questa unità della Chiesa nella liturgia è stata determinante nella tradizione orientale, la quale esclude che ci siano più altari in uno stesso luogo di culto e che si possano celebrare più liturgie su uno stesso altare lo stesso giorno»⁵.

Sin da un primo e veloce approccio, ci si rende conto che la Divina Liturgia presenta molteplici livelli di significato, per comprendere i quali è necessario fare ricorso alla catechesi mistagogica⁶. È attraverso di essa che la tradizione bizantina cerca di interpretare sempre più i significati profondi della Liturgia, velati nel suo ricco

simbolismo. Lungi dall'essere un'interpretazione arbitraria per "assonanza", essa fa riferimento a un simbolismo rituale determinato dalla testimonianza radicata nella Bibbia. Pertanto, si può giustamente interpretare la Liturgia in maniera analoga a quanto si fa per la Sacra Scrittura, considerando così che «...la mistagogia è per la liturgia ciò che è l'esegesi per la Scrittura»⁷. Il simbolismo di cui la Liturgia è ricca non è finalizzato ad abbellire e

...se dovessimo far leva esclusivamente sulla nostra fede e sulle nostre forze spirituali e razionali, ben poco potremmo comprendere di ciò che realmente accade nella Divina Liturgia, quando la chiesa diviene «il cielo in terra in cui il Dio celeste dimora e cammina».

arricchire la sostanza dell'atto liturgico, non è un orpello superfluo per cui sarebbe meglio ricondurre la Liturgia allo scarno essenziale. Questa profondità simbolica non è stata costruita dagli uomini per la gratificazione dell'assemblea e degli officianti, quanto piuttosto per la nostra debolezza. Infatti, se dovessimo far leva esclusivamente sulla nostra fede e sulle nostre forze spirituali e razionali, ben poco potremmo comprendere di ciò che realmente accade nella Di-

7 R. F. TAFT, *Liturgia*, 88.

vina Liturgia, quando la chiesa diviene «il cielo in terra in cui il Dio celeste dimora e cammina»⁸. In ogni Divina Liturgia accade ciò che è scritto nel libro dell'Apocalisse di San Giovanni, che è basilariamente un testo eucaristico, in quanto ciò che ha luogo dinanzi al trono di Dio e dell'Agnello è proprio la celebrazione eucaristica⁹.

Il simbolismo liturgico, dunque, mette interamente sotto i nostri occhi, e nel corso di tutta la Liturgia, questa realtà trascendente, che non è possibile significare esclusivamente attraverso le parole¹⁰. Ciò avviene sia attraverso le parole che con i gesti liturgici. Quanto viene pronunciato nei diversi momenti della Divina Liturgia è tratto principalmente dalle Sacre Scritture. «[...] Per la scelta che ne è stata fatta e per l'ordine nel quale quei passi sono stati disposti, esse [...] servono a significare la venuta di Cristo e la sua opera. E quanto accade con i canti e le letture, si ripete pure nei gesti liturgici: ciascuno di essi, pur essendo compiuto per una necessità immediata, simboleggia anche qualcosa dell'opera di Cristo: le sue azioni o le sue sofferenze»¹¹.

Teodoro di Mopsuestia (350-428) considera la Liturgia Eucaristica sia come ripresentazio-

8 GERMANO DI COSTANTINOPOLI, *Storia ecclesiastica e contemplazione mistica*, a cura di A. Calisi, Infinity Books 2020, 73.

9 Cfr. I. ZIZIULAS, *Eucaristia e Regno di Dio*, 16.

10 Cfr. N. CABASILA, *Commento della Divina Liturgia*, EMP, Padova 1984, 65.

11 *Ibidem*, 61.

ne in memoriale dell'economia storica di Cristo che come prefigurazione delle realtà celesti ed escatologiche¹². Essa, quindi, non solo si fonda nel passato dell'agire di Dio nella storia, ma si proietta nella prospettiva – per noi collocata nel futuro – della Parusia, ossia della seconda venuta di Cristo¹³. In questa prospettiva, per Teodoro Studita (759-826) il senso globale della Liturgia è la ricapitolazione di tutta l'economia della salvezza¹⁴, dall'Agnello immolato prima dell'inizio del mondo fino alla seconda venuta di Cristo¹⁵. Dei diversi avvenimenti che si sono dispiegati nel corso della storia, riconducibili alla divina economia salvifica, alcuni vengono posti simbolicamente dinanzi ai nostri occhi durante la Divina Liturgia, nelle parole e nei riti compiuti: «...proprio in queste formule e in questi riti noi vediamo rappresentato Cristo, le opere ch'egli ha compiuto e le sofferenze patite per noi»¹⁶. In ciascuna delle sezioni principali della Liturgia si è voluto vedere una fase della

vita di Cristo¹⁷. Pertanto, se la consacrazione del pane e del vino, che è lo stesso sacrificio, commemora la morte del Salvatore, la sua risurrezione e la sua ascensione, i riti che la precedono simboleggiano gli avvenimenti anteriori alla morte di Cristo, ovvero la sua venuta sulla terra, la sua prima apparizione e la sua perfetta manifestazione. Quelli, invece, che seguono l'atto del sacrificio ricordano "la promessa del Padre" (cfr. Lc

Il memoriale liturgico non ricorda nostalgicamente o empaticamente la morte e risurrezione del Signore, ma le attualizza immettendoci nel flusso della storia della salvezza.

24,49; At 1,4), secondo la parola stessa del Salvatore, ovvero sia la discesa dello Spirito Santo sugli apostoli, la conversione delle nazioni da essi operata e la loro divina società¹⁸. Questo simbolismo denso e profondo non prevede un perfetto parallelismo tra la vita di Cristo e l'azione liturgica¹⁹, che non è un'azione drammaturgica e rievocativa. Non si tratta, infatti, di una mera commemorazione, bensì di una attualizzazione. Il memoriale liturgico non ricorda nostalgicamente o empaticamente la morte e risurrezione

del Signore, ma le attualizza immettendoci nel flusso della storia della salvezza²⁰.

Un flusso che non è concluso nel passato, bensì ci proietta nel futuro, o meglio nelle realtà future, gli *eschata*²¹, essendo prefigurazione delle realtà celesti di cui la Divina Eucaristia è icona²². I tratti essenziali della Divina Liturgia e la conferma del suo carattere escatologico si possono rilevare sia dal contesto e dalle parole di Gesù alla Cena Mistica (l'ultima cena) – da cui la Divina Liturgia prende avvio nel comando di Cristo ai discepoli "Fate questo in memoria di me" –, che dalle apparizioni del Risorto nell'atto di "spezzare il pane" e di mangiare con i discepoli (cfr. Lc 24; Gv 21)²³.

Attualmente la Celebrazione Eucaristica si presenta in diverse Liturgie sviluppatesi nel corso di due millenni, con un'ampiezza e varietà di forme che vela sulle prime l'unità profonda di struttura acquisita senza dubbio fin dalla primissima generazione cristiana²⁴. Per quel che concerne la Chiesa bizantina, sostanzialmente sono due le forme della Divina Liturgia in uso: una attribuita a San Giovanni Crisostomo

20 Cfr. *Ibidem*, 38.

21 Dal greco antico *ἔσχατα*, letteralmente "le cose ultime". Fa riferimento alla morte e all'aldilà: ha a che vedere con la risurrezione dei morti, con la Vita Eterna, con il Giorno del Giudizio, con il ritorno di Cristo.

22 Cfr. I. ZIZIULAS, *Eucaristia e Regno di Dio*, 11.

23 Cfr. *Ibidem*, 15.

24 Cfr. I.-H. DALMAIS, *Le Liturgie orientali*, Edizioni Paoline, Roma 1982, 92.

17 Cfr. E. F. FORTINO, *S. Atanasio*, 37.

18 Cfr. N. CABASILA, *Commento della Divina Liturgia*, 59.

19 Cfr. E. F. FORTINO, *S. Atanasio*, 37.

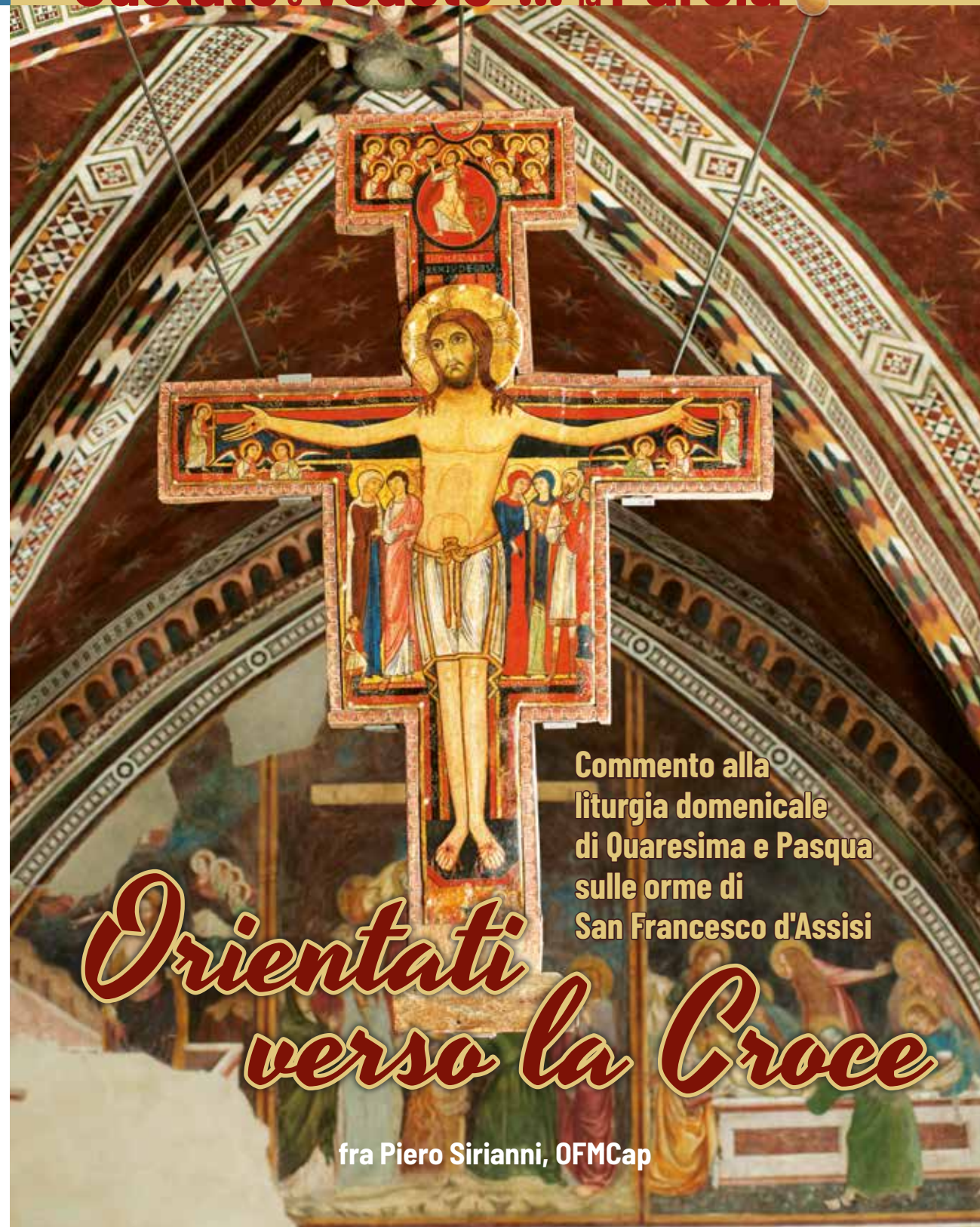
12 Cfr. TEODORO DI MOPSUESTIA, *Omelie catechetiche*, n. 15, in F. PLACIDA (a cura di), *Le omelie battesimali e mistagogiche di Teodoro di Mopsuestia*, Coop. San Tommaso - Elledici, Torino 2008, 198-199.

13 Cfr. O. CLEMENT, *La Chiesa ortodossa*, Queriniana, Brescia 2005, 106.

14 Si fa riferimento agli avvenimenti storici che Dio, nella sua grande misericordia ed infinita bontà, ha usato provvidenzialmente per ricondurre l'umanità caduta alla comunione con Lui e all'eredità del Regno dei cieli.

15 Cfr. TEODORO STUDITA, *Prima Confutazione*, 10, PG 99, 340C.

16 N. CABASILA, *Commento della Divina Liturgia*, 58.



Commento alla liturgia domenicale di Quaresima e Pasqua sulle orme di San Francesco d'Assisi

Orientati verso la Croce

fra Piero Sirianni, OFM Cap

Il deserto di Giuda.



Il Domenica di Quaresima (B)

Con la Quaresima entriamo in uno dei due Tempi Forti dell'Anno Liturgico: sono i quaranta giorni che ci preparano alla celebrazione della Pasqua di nostro Signore Gesù Cristo. Essi rievocano i quaranta anni trascorsi dal popolo di Israele nel deserto (cfr. Dt 2,7.8.2; Ne 9,21); ci rimandano, inoltre, ai quaranta giorni di presenza del Risorto nel mondo, in mezzo ai suoi (cfr. At 1,3). Sono settimane di grazia, che la Chiesa ci invita a incarnare nel segno del digiuno, della preghiera e dell'elemosina.

Francesco d'Assisi aveva cara la dimensione quaresimale della vita; egli celebrava anche altre quaresime: dalla solennità dei santi Apostoli Pietro e Paolo a quella dell'Assunzione della beata Vergine Maria al cielo, dall'Assunzione alla festa di san Michele, e nelle quattro settimane precedenti il Natale. In fondo, possiamo affermare, che tutta la sua vita cristiana era decisamente orientata verso la croce, il distacco dalla mondanità, la ricerca della Trinità nel silenzio e lontano dalla città.

La Parola di Dio di questa Domenica si apre nel segno dell'Alleanza. Essa rimane l'unica "Parola" pronunciata da Dio sul mondo e sulla storia; la Rivelazione traboccante di salvezza, di benedi-

zione, di riconciliazione. «Dio disse a Noè e ai suoi figli con lui: "Quanto a me, ecco io stabilisco la mia alleanza con voi e con i vostri discendenti dopo di voi" [...] "Io stabilisco la mia alleanza con voi"» (Gen 9,8-9.11). Il Creatore salva i suoi figli dalle acque: «Non ci saranno più le acque per il diluvio, per distruggere ogni carne» (Gen 9,15); «Quest'acqua, come immagine del battesimo, ora salva anche voi» - sottolinea il Nuovo Testamento a vantaggio dei rinati in Cristo (cfr. 1Pt 3,21). La Quaresima, e maggiormente la Pasqua, ci inviteranno - fortemente - a riappropriarci della nostra dimensione battesimale: «Per mezzo del battesimo siamo stati sepolti insieme a lui nella morte affinché, come Cristo fu risuscitato dai morti per mezzo della gloria del Padre, così anche noi possiamo camminare in una vita nuova» (Rm 6,4), ci ricorda l'Apostolo delle Genti.

L'inizio di questo itinerario penitenziale ci conduce con Gesù nel deserto (cfr. Mc 1,12.13): dimensione forte dell'esistenza, ma vissuta nell'amore del Padre e guidato dallo Spirito (cfr. Mc 1,12). In questo luogo di essenzialità e di pericoli, il Figlio di Dio viene «tentato da Satana» (Mc 1,13), ma - nello stesso tempo - «gli angeli lo servivano» (Mc 1,13); Egli rimane saldo nell'amore, «come un bimbo svezato in braccio a sua madre» (Sal 131/130). In seguito, il Messia sarà pronto per portare il lieto annuncio della salvezza tra i villaggi e le città. Inizia dalla Galilea (cfr. Mc 1,14), luogo periferico rispetto al centro culturale di Gerusalemme; la salvezza desidera abbracciare tutti, soprattutto i lontani, così come oggi papa Francesco guarda alla Chiesa come a quella comunità in uscita missionaria. Il Regno di Dio è proclamato vicino, in realizzazione (cfr. Mc 1,15); questa verità chiama ognuno a conversione (cfr. Mc 1,15), a una adesione di fede, e verso una incisiva testimonianza. Tali realtà hanno trovato incarnazione nella vita di Francesco d'Assisi: conversione, comunione con Dio, segno nella Chiesa e nella società; tutto a partire da esperienze di silenzio e ascolto, fraternità e croce, ricerca del Signore e situazioni di emarginazione. L'atteggiamento quaresimale ha caratterizzato l'intero suo pellegrinaggio terreno: esso può essere una strada percorribile da ogni cristiano anche oggi, «per guadagnare Cristo ed essere trovato in lui» (Fil 3,8.9).

Il Domenica di Quaresima (B)

Dio ha donato il proprio Figlio unigenito all'umanità e alla storia, affinché - nella sua Pasqua di morte e risurrezione - noi tutti abbiamo vita, gioia e pace in abbondanza. Con espressioni simili ci fa pregare l'orazione Colletta di questa seconda Domenica di Quaresima, riprendendo l'esortazione paolina della Seconda Lettura: «Fratelli, se Dio è per noi, chi sarà contro di noi? Egli, che non ha risparmiato il proprio Figlio, ma lo ha consegnato per tutti noi, non ci donerà forse ogni cosa insieme a lui?» (Rm 8,31-32).

La liturgia odierna ci pone davanti la testimonianza di Abramo, la sua fede e fiducia nel Creatore: egli, pur avendo ricevuto il suo unico figlio nella vecchiaia, lo offre a Colui che lo ha richiesto. Perciò la tradizione della Chiesa indica Abramo come «nostro padre nella fede» (*Messale Romano*). La piena adesione alla volontà di Dio produce i propri frutti benevoli; non solo per se medesimi, ma per tutti coloro che si lasciano bagnare dal torrente della grazia divina.

Il Tempo di Quaresima, in questo giorno, ci conduce sul monte, per vivere l'esperienza di Dio-Trinità: ci viene annunciato, infatti, l'episodio della Trasfigurazione - rivelazione di Gesù, Cristo, Figlio di Dio. Ai tre discepoli presenti sul monte viene donato un assaggio della gloria divina: «fu trasfigurato davanti a loro e le sue vesti divennero splendenti, bianchissime: nessun lavandaio sulla terra potrebbe renderle così bianche» (Mc 9,2b-3); ma, questi stessi Apostoli, saranno presenti anche all'arresto di Gesù nel podere chiamato Getsèmani (cfr. Mc 14,32ss). Questa inclusione narrativa ci rivela una importante realtà: la nostra fede nel Dio cristiano è sempre cementata di croce e di gloria; le due sono sempre presenti. Pietro, durante la Trasfigurazione, è estasiato e non vorrebbe più scendere dal monte: «Rabbi, è bello per noi essere qui; facciamo tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia» (Mc 9,5); ma il racconto marcano riporta il lettore immediatamente nella vita quotidiana.

Il cuore del brano è da ricercare nella Rivelazione di Dio Padre, il quale proclama: «Questi è il Figlio mio, l'amato: ascoltatelo!» (Mc 9,7); «in



Chiesa della Trasfigurazione sul Monte Tabor, Israele.

lui sono nascosti tutti i tesori della sapienza e della conoscenza» (Col 2,3). Dio ci dice che - per amore e pura gratuità - ha inviato il Messia nella storia; Questi edifica il Regno, proclama la lieta notizia, guarisce e salva, crea legami redenti. La libertà umana viene interpellata: è chiamata all'ascolto e all'obbedienza, all'adesione fedele e alla perseveranza nel bene. Ascoltare significa "sintonizzarsi" sulla stessa frequenza trinitaria, e consegnarsi a Dio affinché questo slancio d'amore produca i suoi frutti copiosi.

L'ascolto - in Francesco d'Assisi - è maturato nella ricerca, nella croce, nella fraternità, nel silenzio delle grotte. Egli, la cui vita giovanile e ricca di vanagloria venne intercettata dalla grazia, si orienta man mano alla conformazione a Gesù Cristo; sempre nella croce e nella gioia di riscoprirsi figlio salvato.

Il Tempo della Quaresima dovrebbe caratterizzarsi, a partire da uno stile di vita più sobrio ed essenziale, per l'ascolto dello Spirito divino e della sua volontà; dovrebbero risuonare all'orecchio del cuore il desiderio della conversione e quello di edificazione della civiltà dell'amore; dovrebbe condurci, maggiormente purificati, alla celebrazione della Pasqua. Lasciamoci trasfigurare anche noi dall'opera di Dio, e scendiamo poi in mezzo agli altri sfolgoranti e pieni di grazia.



III Domenica di Quaresima (B)

Dall'idolo, al segno, a Dio-Trinità-Amore. È questo il cammino che – particolarmente in questo Tempo di Quaresima – la liturgia e la Chiesa ci invitano a percorrere; con fiducia e gioia, poiché la grazia e lo Spirito ci precedono, e la vita in pienezza ci attende.

Dio Creatore indica al popolo amato la via da seguire, per mezzo di Mosè suo servo; affinché custodisca l'Alleanza eterna di benedizione e di salvezza. Desidera che i suoi figli abbandonino gli idoli (cfr. Es 20,3-5), per credere in Lui e servirlo in una vita santa. Questa santità va alimentata con il culto (cfr. Es 20,8-12) e con il rispetto verso il proprio prossimo (cfr. Es 20,12-17).

«Quando venne la pienezza del tempo, Dio mandò il suo Figlio, nato da donna, nato sotto la Legge, per riscattare quelli che erano sotto la Legge, perché ricevessimo l'adozione a figli» (Gal 4,4-5): l'Unigenito è il segno di Dio! «Mentre i Giudei chiedono segni e i Greci cercano sapienza, noi invece annunciamo Cristo crocifisso: scandalo per i Giudei e stoltezza per i pagani; ma per coloro che sono chiamati, sia Giudei che Greci, Cristo è potenza di Dio e sapienza di Dio» (1Cor 1,22-24). Dio-Trinità-Amore si rivela in quel «tempio» (Gv 2,19) che è il Figlio crocifisso e risorto (cfr. Gv 2,18-21). Egli è il dono per eccellenza di Dio Padre a tutta l'umanità, Colui che intercede – continuamente – per la redenzione universale; «Perciò

doveva rendersi in tutto simile ai fratelli, per diventare un sommo sacerdote misericordioso e degno di fede nelle cose che riguardano Dio, allo scopo di espiare i peccati del popolo» (Eb 2,17). In risposta a questa sovrabbondante grazia, alla libera persona umana viene richiesta una risposta e adesione di fede: «Poiché abbiamo un sommo sacerdote grande, che è passato attraverso i cieli, Gesù il Figlio di Dio, manteniamo ferma la professione della fede» (Eb 4,14); che diventa – contemporaneamente – testimonianza e seme per l'edificazione del regno divino.

Francesco d'Assisi, la cui esperienza divina è stata sempre attraversata dal mistero della croce, ricevette la conferma della propria adesione al Signore crocifisso e risorto il 24 settembre del 1224, con il dono della stigmatizzazione sul monte della Verna. Egli esortava i suoi frati con queste espressioni: «Nella santa carità, che è Dio (cfr. 1Gv 4,16), prego tutti i frati, sia i ministri che gli altri, che, allontanato ogni impedimento e messa da parte ogni preoccupazione e ogni affanno, in qualunque modo meglio possono, si impegnino a servire, amare, adorare e onorare il Signore Iddio, con cuore puro e con mente pura, ciò che egli stesso domanda sopra tutte le cose. E sempre costruiamo in noi una casa (Cfr. Gv 14,23) e una dimora permanente a Lui, che è il Signore Dio onnipotente, Padre e Figlio e Spirito Santo» (*Regola non bollata XXII*, 26-27, in FF 60-61).

IV Domenica di Quaresima (B)

Il nostro Dio è: misericordia, riconciliazione, tenerezza, «compassione» (2Cr 36,15), perdono, amore, fonte e linfa di legami redenti e fraterni; «Dio, ricco di misericordia, per il grande amore con il quale ci ha amato, da morti che eravamo per le colpe, ci ha fatto rivivere in Cristo: per grazia siete salvati», leggiamo nella testimonianza dell'Apostolo Paolo (Ef 2,4-5). Il Signore Gesù Cristo annuncia a Nicodemo lo smisurato amore che Dio Padre nutre per tutto il genere umano; per esso il Creatore desidera vita, grazia, salvezza, risurrezione, pienezza di bene, bellezza: «Come Mosè innalzò il serpente nel deserto, così bisogna che sia innalzato il Figlio dell'uomo, perché chiunque crede in lui abbia la vita eterna» (Gv 3,14-15). Il Maestro ricordava ai suoi discepoli – durante il proprio ministero pubblico – che «nessuno ha un amore più grande di questo: dare la sua vita per i propri amici» (Gv 15,13); la passione, la croce, la morte dell'Unigenito rivelano la misericordia divina: «Dio, infatti, non ha mandato il Figlio nel mondo per condannare il mondo, ma perché il mondo sia salvato per mezzo di lui» (Gv 3,17).

L'Evangelista Giovanni – in questa IV Domenica di Quaresima – riprende il tema della luce, presente nel Prologo, dove affermava: «La luce splende nelle tenebre e le tenebre non l'hanno vinta» (Gv 1,5); in questo terzo capitolo, riporta la testimonianza di Gesù: «La luce è venuta nel mondo, ma gli uomini hanno amato più le tenebre che la luce, perché le loro opere erano malvagie. Chiunque infatti fa il male, odia la luce, e non viene alla luce perché le sue opere non vengano riprovate. Invece chi fa la verità viene verso la luce, perché appaia chiaramente che le sue opere sono state fatte in Dio» (Gv 3,19-21). Chi cammina verso la luce e compie opere sante, si lascia incontrare da Dio e con Lui edifica il suo regno.

Costruire in comunione con la Trinità – collaborando, quindi, alla redenzione universale, chiama in causa il dono di sé, nell'amore; il consegnare la propria vita a Dio e agli altri – da sé: «Se qualcuno vuol venire dietro a me, rinneghi



se stesso, prenda la sua croce e mi segua. Perché chi vuole salvare la propria vita, la perderà; ma chi perderà la propria vita per causa mia e del Vangelo, la salverà. Infatti quale vantaggio c'è che un uomo guadagni il mondo intero e perda la propria vita? Che cosa potrebbe dare un uomo in cambio della propria vita? Chi si vergognerà di me e delle mie parole davanti a questa generazione adultera e peccatrice, anche il Figlio dell'uomo si vergognerà di lui, quando verrà nella gloria del Padre suo con gli angeli santi» (Mc 8,34-38). Da Francesco d'Assisi apprendiamo l'insegnamento: «In questo possiamo gloriarci, nelle nostre infermità (Cfr. 2Cor 12,5) e nel portare sulle spalle ogni giorno la santa croce del Signore nostro Gesù Cristo (Cfr. Lc 14,27)» (*Ammonizione V. Che nessuno si insuperbisca, ma ognuno si glori nella croce del Signore*, in FF 154). Dalla povertà di spirito, dall'umiltà, dalla mitezza vengono generate la vera gloria, la gioia, la pace, la fraternità. Questo Tempo di Quaresima ci orienta verso l'essenzialità, la sobrietà, la comunione con Dio; affinché, convertiti al suo amore, diveniamo balsamo di carità verso tutti.



V Domenica di Quaresima (B)

Il nostro Dio, Creatore e Onnipotente, si rivela alla storia e all'umanità nella povertà e fragilità di un Bambino nella mangiatoia (cfr. Lc 2,1-20), e sull'altare della croce, luogo di maledizione; leggiamo, infatti, nell'Antico Testamento: «L'apteso è una maledizione di Dio» (Dt 21,23), e Paolo testimonia la misericordia divina, che ha spinto il Figlio all'opera redentrice universale: «Cristo ci ha riscattati dalla maledizione della Legge, diventando lui stesso maledizione per noi» (Gal 3,13). È Lui il Signore che alcuni Greci desiderano vedere (cfr. Gv 12,21); e, a questa richiesta, Gesù risponde indicando la via della croce e del dono di Sé: «Se il chicco di grano, caduto in terra, non muore, rimane solo; se invece muore, produce molto frutto. Chi ama la propria vita, la perde e chi odia la propria vita in questo mondo, la conserverà per la vita eterna» (Gv 12,24-25). La sua incrollabile fede nel Padre gli dona la gioia e la forza di offrire Se medesimo in sacrificio (cfr. Eb 10,11-14), affinché ogni creatura sia rinnovata dalla misericordia e custodita dall'amore. Dietro a Lui – nostro Pastore – la comunità radunata così invoca Dio: «O Padre, che hai ascoltato il grido del tuo Figlio, obbediente fino alla morte di croce, dona a noi,

che nelle prove della vita partecipiamo alla sua passione, la fecondità del seme che muore, per essere un giorno accolti come messe buona nella tua casa» (Colletta V Domenica di Quaresima. B, *Messale Romano*, 1012).

La liturgia di questo Tempo così, inoltre, ci invita a pregare: «Per la passione salvifica del tuo Figlio l'intero universo ha riconosciuto il senso della tua gloria; nella potenza ineffabile della croce splende il giudizio sul mondo e il potere regale di Cristo crocifisso» (Prefazio della Passione del Signore I, *Messale Romano*, 346); ciò che agli occhi del mondo appare come sconfitta e stoltezza, nella logica evangelica è forza e radice di bene.

Queste settimane quaresimali ci stanno conducendo, sempre con maggiore determinazione, verso il Calvario: cammino esteriore, accompagnato da una ascesa interiore; per giungere al vero monte, che è Dio. Gesù ci testimonia di essere «un re che spezza gli archi da guerra, un re della pace e un re della semplicità, un re dei poveri. [...] Gesù non si fonda sulla violenza; non avvia un'insurrezione militare contro Roma. Il suo potere è di carattere diverso: è nella povertà di Dio, nella pace di Dio, che Egli individua l'unico potere salvifico» (BENEDETTO XVI, *Gesù di Nazaret*, LEV, Città del Vaticano 2012, 43).

Francesco d'Assisi ci consegna questo suggerimento di fede e di sequela del Signore crocifisso e risorto: «Guardiamo con attenzione, fratelli tutti, il buon pastore che per salvare le sue pecore (Cfr. Gv 10,11; Eb 12,2) sostenne la passione della croce. Le pecore del Signore l'hanno seguito nella tribolazione e persecuzione (Cfr. Gv 10,4), nell'ignominia e nella fame (Cfr. Rm 8,35), nella infermità e nella tentazione e in altre simili cose; e ne hanno ricevuto in cambio dal Signore la vita eterna. Perciò è grande vergogna per noi servi di Dio, che i santi abbiano compiuto queste opere e noi vogliamo ricevere gloria e onore con il semplice raccontarle!» (*Ammonizione VI: L'imitazione del Signore*, in FF 155).

Siamo amati – ognuno e indistintamente – da Dio; siamo ricchi dei suoi tesori più preziosi; siamo resi testimoni della salvezza e annunciatori del suo regno che è già operante nella nostra vita e in questa storia.



La porta d'Oro, o "Porta della Misericordia", ove secondo la tradizione Gesù entra prima della Sua Passione nella Città Santa.

Dalla Domenica di Passione alla Pasqua di Risurrezione

Il centro dell'anno liturgico, e della vita della Chiesa, è costituito dal Triduo santo della Passione, della Morte, e della Risurrezione del Signore; in esso noi riviviamo i misteri centrali della salvezza, veniamo resi partecipi della vita divina, accogliamo il dono dello Spirito che ricrea l'universo e invia tutte le persone di buona volontà a edificare il Regno della eterna beatitudine. La porta d'ingresso alla Pasqua di Risurrezione è data dalla Domenica delle Palme e della Passione del Signore; dalla Parola e dalla liturgia di questo giorno, emergono gli atteggiamenti coi quali il Messia rivela la propria regalità: non accompagnato da un forte esercito di uomini, ma cavalcando un puledro (cfr. Mc 11,1-10); nella mansuetudine, nella mitezza, nella umiltà, nella spoliatazione. Il Prefazio di questo giorno ci ri-

corda: «Egli, che era senza peccato, accettò la passione per noi peccatori e, consegnandosi a un'ingiusta condanna, portò il peso dei nostri peccati. Con la sua morte lavò le nostre colpe e con la sua risurrezione ci acquistò la salvezza» (Prefazio Domenica delle Palme: Passione del Signore, *Messale Romano*, 125).

La Passione e la Croce sono il filo rosso della Settimana Santa! Questa ci conduce, poi, al Triduo Santo: unica grande celebrazione dell'amore «fino alla fine» (Gv 13,1), compimento della Pasqua del popolo d'Israele (cfr. Es 12,1-8.11-14), dono eterno e definitivo che la Trinità santissima offre di Sé alla storia e all'umanità. È la nuova Alleanza di cui ci parla san Paolo: «Io ho ricevuto dal Signore quello che a mia volta vi ho trasmesso: il Signore Gesù, nella notte in cui veniva tradito, prese del pane e, dopo aver reso grazie, lo spezzò e disse: "Questo è il mio corpo, che è per voi; fate questo in memoria di

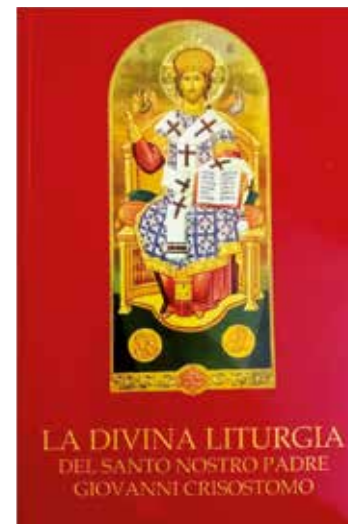
me”. Allo stesso modo, dopo aver cenato, prese anche il calice, dicendo: “Questo calice è la nuova alleanza nel mio sangue; fate questo, ogni volta che ne bevete, in memoria di me”. Ogni volta infatti che mangiate questo pane e bevete al calice, voi annunciate la morte del Signore, finché egli venga» (1Cor 11,23-26).

La Pasqua di nostro Signore Gesù Cristo – nella narrazione evangelica di Giovanni – passa dall’umiltà del servizio e del Maestro che si china «a lavare i piedi dei discepoli» (Gv 13,5); si consuma nell’offerta di Sé sul legno della croce (cfr. Gv 19,30), segno di quell’amore più grande che «si è caricato delle nostre sofferenze, si è addossato i nostri dolori» (Is 53,4); si rivela alla persona umana che cerca il Signore, come fece Maria di Màgdala (cfr. Gv 20,1), e a tutte quelle creature che hanno «il volto triste» (Lc 24,17), al fine di annunciare e testimoniare a tutti la

speranza e la vita oltre la morte, perché il cuore arda di amore (cfr. Lc 24,32).

Francesco di Assisi ci consegna questa esortazione: «E la volontà di suo Padre fu questa, che il suo figlio benedetto e glorioso, che egli ci ha donato ed è nato per noi, offrì se stesso, mediante il proprio sangue, come sacrificio e vittima sull’altare della croce, non per sé, poiché per mezzo di lui sono state create tutte le cose (Cfr. Gv 1,3), ma in espiazione dei nostri peccati, lasciando a noi l’esempio perché ne seguiamo le orme (1Pt 2,21). E vuole che tutti siamo salvati per mezzo di lui e che lo riceviamo con cuore puro e col nostro corpo casto» (FRANCESCO D’ASSISI, *Lettera Ai fedeli. II*, in FF 184), affinché facciamo nostra la Pasqua di morte e risurrezione del Figlio di Dio e la testimoniamo al mondo, edificando il Regno divino nella pace e nella gioia.

e l’altra a San Basilio Magno. La Liturgia di S. Giovanni Crisostomo, di origine antiochena²⁵ è attribuita a San Giovanni, Arcivescovo di Costantinopoli (344/354-407), detto per le sue doti oratorie “Crisostomo”, ossia “Bocca d’oro”. È più breve dell’altra e di uso comune, poiché è prevista in tutti i giorni liturgici²⁶ dell’anno in cui non sia invece prescritta la celebrazione della Liturgia di S. Basilio²⁷. La Liturgia di S. Basilio, comunemente riconosciuta come la più antica, è più lunga, e viene attribuita a San Basilio Magno (329-379), Arcivescovo di Cesarea in Cappadocia. Tra le due non vi sono dissomiglianze essenziali, se non che «queste due liturgie differiscono per il testo più o meno lungo delle orazioni, e per i tempi, nei quali è prescritto di usarle»²⁸. Per quel che concerne il testo, la differenza riguarda fondamentalmente le preghiere sommesse²⁹ dell’Anafora che, nella Liturgia di S. Basilio, sono alquanto più lunghe. Inoltre, la celebrazione della Liturgia di S. Basilio è prescritta solo in dieci occasioni durante tutto l’anno: «nelle viglie di Natale



Nuovo libretto della Divina Liturgia stampato dall’Eparchia di Lungro ad uso dei fedeli.

(25 dicembre) e della Teofania (6 gennaio), purché non siano di domenica e di lunedì, ed allora è rimandata nel giorno stesso della festività, nel giovedì e nel sabato della settimana santa, nella festa di San Basilio (1° Gennaio) ed in tutte le Domeniche della grande Quaresima, eccettuata la Domenica delle Palme»³⁰.

Per il resto, entrambe le Liturgie appena citate vengono partecipate dai fedeli senza grosse distinzioni. Esse prevedono una comune suddivisione in tre parti principali: la Protesi (Oblazione, ossia l’offerta) ³¹; la liturgia dei Catecumeni; la liturgia dei Fedeli.

Nella Chiesa bizantina solo raramente si celebra la Divina Liturgia tradizionalmente attri-

buita a San Giacomo il Giusto, considerato il primo vescovo della Chiesa di Gerusalemme. Questa, celebrata quotidianamente a Gerusalemme, altrove può essere celebrata nel giorno di commemorazione di San Giacomo (23 ottobre) e nella prima domenica successiva al Natale. Seppure San Cirillo di Gerusalemme ne afferma la derivazione diretta dalla primitiva Chiesa di Gerusalemme, la sua epoca di formazione è tutt’oggi dibattuta.

Accanto a questi formulari della Divina Liturgia che possono essere considerati “completi” perché prevedono la consacrazione delle specie del pane e del vino, esiste una forma “incompleta”³²: la Liturgia dei Presantificati. Viene così chiamata in quanto nel suo svolgimento la Comunione è distribuita utilizzando le specie del pane e del vino consacrate in precedenza. È una Liturgia utilizzata esclusivamente nella Grande Quaresima della Pasqua, prevista in tutti i mercoledì e venerdì della Grande Quaresima, nei primi tre giorni della Settimana Santa ed in tutte le occasioni in cui nella Grande Quaresima ricorre una festa che si vuole solennizzare, come quella del Santo patrono³³.

Papàs Antonio Gattabria

30 P. DE MEESTER, *Catechismo liturgico del Rito bizantino*, 36.

31 Ivi.

32 Cfr. *Ibidem*, 35.

33 Cfr. *Ibidem*, 36.



Edicola che custodisce la tomba di Gesù, Chiesa del Santo Sepolcro, Gerusalemme.

Come pregare? Primi passi sulle orme del Maestro

Piccolo vademecum sulla preghiera



San Giovanni Paolo II al n. 33 della *Novo Millennio Ineunte*¹ così afferma: «[...] le nostre comunità cristiane devono diventare autentiche scuole di preghiera, dove l'incontro con Cristo non si esprima solo in implorazione di aiuto, ma anche di rendimento di grazie, lode, adorazione, contemplazione, ascolto, ardore di affetti, fino a un vero invaghimento del cuore». Teoricamente siamo tutti convinti dell'importanza della preghiera, se ne parla spesso e lo si ripete dovunque. Siamo, però, sicuri che essa è il centro della nostra vita? Una cosa è parlare di preghiera, un'altra è pregare. L'illustre teologo Jean Galot scriveva nel 1967 che «La preghiera sorge come un prolungamento e un riflesso di quella

di Gesù. Per sapere in che cosa consiste la preghiera, ciò che essa apporta e ciò che essa esige, bisogna quindi prima di tutto scrutare la vita del Maestro»². Il comportamento di Gesù è per il discepolo una norma assoluta di vita.

Per imparare a pregare occorre pregare e avere l'umiltà di iniziare sempre da capo, senza paura di farlo. **La fedeltà è ciò che Dio chiede a noi nella preghiera.**

San Luca nel suo Vangelo ci riferisce che gli apostoli, guardando Gesù che pregava, si accorsero di non saper pregare e gli chiesero: «Signore, insegnaci a pregare» (11,1). Occorre, an-

zitutto, lasciarsi ammaestrare dall'esempio di Gesù, il quale ogni giorno si appartava nel silenzio per unirsi al Padre nella preghiera.

Il silenzio e l'umiltà sono le vie fondamentali per incamminarsi verso le vie dello Spirito, che grida in noi, come ci ricorda l'apostolo Paolo, «Abbà! Padre!» (Rm 8,15). L'umiltà ci spoglia del nostro orgoglio dinanzi alle Tre Divine Persone e dà la possibilità al Paraclito di infondere in noi la luce necessaria per rimettere solo Dio al centro della nostra anima e del nostro cuore.

La preghiera, quindi, è un imparare ad amare come Gesù ama. L'artefice della preghiera del cristiano è lo Spirito Santo, il quale ha il compito di unirci a Cristo, perché attraverso Cristo siamo condotti al Padre.

La preghiera è uno dei momenti in cui Gesù rivela i suoi sentimenti. Il suo stesso parlare è

nutrito di espressioni bibliche. La Parola di Dio ci aiuta a entrare nel mistero dell'Amore Trinitario.

Per imparare a pregare occorre pregare e avere l'umiltà di iniziare sempre da capo, senza paura di farlo. La fedeltà è ciò che Dio chiede a noi nella preghiera. Essere fedeli alla preghiera nonostante la stanchezza, la malavoglia, l'apatia. Il Signore deve essere trattato da Signore. S. Giovanni Crisostomo affermava che: «L'uomo che prega ha le mani sul timone della storia». Quanto più siamo disponibili alla preghiera, tanto più scopriamo delle finezze interiori, frutti dello Spirito.

Nella preghiera l'anima brucia senza consumarsi nell'Amore di Dio. Nel 1958 all'esposizione di pittura a Bruxelles c'era raffigurato un monaco in preghiera e a carattere cubitale c'era scritto: «*Tutti i mali del mondo provengono dal fatto che l'uomo non ama la preghiera*». Nessuno può dare agli altri ciò che non ha e non bisogna pregare solo quando si avverte la necessità, ma sempre e dovunque.

Un noto teologo di venerata memoria, P. Jesus Castellano, scriveva: «nella preghiera la vita cristiana fiorisce, perché per essa Cristo trasfonde in noi la sua vita, rinnovando in ciascuno il mistero pasquale»³. Auguriamo a tutti i lettori di fare questa esperienza di fede e di amore.

Don Ciro Favaro

³ J. CASTELLANO CERVERA, *Incontro al Signore. Pedagogia della preghiera*, OCD, Roma 2002, 23.

Italia

■ Assisi
2-5 Gennaio 2024
Con Francesco e Chiara alla scoperta della volontà di Dio

«*Viviamo in un'epoca di cambiamenti vertiginosi, ricca di scoperte esaltanti, di una tecnologia sempre più raffinata. Ma le lacerazioni, il vuoto, l'evasione, l'angoscia che si taglia a fette sono sotto gli occhi di tutti. Lontano da Dio, l'uomo si illude di avanzare, cavalcando mille illusioni. In realtà, lentamente, si autodistrugge perché non trova pace.*»

Il viaggio verso i luoghi del francescanesimo per Mons. Stefano Rega, Vescovo della diocesi di San Marco A. - Scalea, tre sacerdoti, un gruppo di seminaristi e due giovani in discernimento, e alcune sorelle, tra le quali tre della congregazione delle *Piccole Operaie dei Sacri Cuori*, parte da questo prezioso messaggio consegnatoci in un piccolo monastero sconosciuto, solitario in cima a un colle,

nascosto da una pineta, presso Pignataro Maggiore, in provincia di Caserta, dove le monache di Santa Chiara ci hanno accolto come pellegrini in transito, condividendo la fatica dell'arrrendersi alla volontà di Dio e il dono conseguente della letizia.

Fiorire tra le pietre... Nulla è impossibile a Dio! Con questa ispirazione siamo giunti nella bellissima terra di Umbria, una delle regioni Italiane più ricche di arte e reperti storici da visitare, dove tutto sembra scolpito e dove il territorio è dominato e protetto da una natura forte e rigogliosa. Nel cuore dell'Umbria si trova Assisi, città conosciuta in tutto il mondo per i suoi santi Francesco e Chiara, la cui presenza, a distanza di 8 secoli, abita ancora ogni angolo, pietra, dettaglio di questi luoghi.

Passeggiare è gradevolissimo nonostante le basse temperature del periodo invernale. San Francesco con la sua vita ha ispirato la vita dei francescani che ad Assisi dimostrano ogni giorno come vogliono vivere la fraternità. Sono luoghi di pace, dove lo Spirito opera incessan-



temente, attraversando il cuore dei visitatori o, come per alcuni di noi, spingendoci alla ricerca di motivazioni e di quel di più che ci abita.

Santa Maria degli Angeli, stupenda cattedrale con la sua Porziuncola, la Basilica Maggiore e la Basilica Minore con i dipinti realizzati dalla maestria del Giotto e del Cimabue che qui hanno espresso forse il massimo del loro talento per raffigurare gran parte della storia del santo di Assisi, la preghiera dei vesperi a San Damiano e nella basilica di Santa Chiara, la Santa Messa sulla tomba di San Francesco e all'Eremo delle Carceri, il crocifisso con gli "occhi aperti", Carlo Acutis, la tomba di Santa Chiara, sono state tutte occasioni di grazia e fraternità ricevute in dono.

Fuggire da se stessi o rientrare desiderando di vivere tutto?

Spesso sono trascurati quei momenti in cui si sosta in silenzio. Possono sembrare una inutile perdita di tempo. Potrebbero essere vissuti nella

distrazione. Quante volte ci è successo di sentire troppo rumore nelle nostre vite? Troppo chiasso, troppi stimoli a destra e a sinistra, tanto da farci venire le vertigini e il mal di testa. Tutto si svolge sotto i nostri occhi, ma siamo occupati a guardare altrove, nel "vuoto". In queste poche parole si può intravedere il ritratto di tanti nostri giovani e di persone non più giovani, che non riconosceranno mai la chiamata che Dio fa risuonare anche per loro. Infatti, può succedere di essere impegnati a guardare altrove, mentre la vita ci scorre davanti agli occhi, e in questo fluire di persone e di eventi passa anche il Signore. Forse proprio a partire dal silenzio, dal ritorno all'essenziale, possiamo iniziare a dare una **libera e profonda risposta alla chiamata dell'Amore** come è stato per Francesco e Chiara, quando Dio è passato per le loro strade e ha bussato alla porta del loro cuore.

I Seminaristi

Argentina

Resistencia Professione religiosa

« Il Regno dei cieli è simile a un tesoro nascosto... » (Mt 13,44).

Questo breve versetto racconta la mia vocazione, la chiamata da parte di Dio e la risposta che Gli ho dato, frutti dell'incommensurabile grazia che Dio ha riversato nella mia vita.

Quando l'amore di Gesù ha attratto il mio cuore, mi ha porto

a lasciare tutto, lavoro, amicizia, famiglia, terra, per acquistare il più grande tesoro: il suo Cuore.

L'8 dicembre, solennità dell'Immacolata Concezione, è stato il giorno più importante della mia vita. Ho conseguito una tappa fondamentale, consegnando tutta la mia esistenza nelle mani dei Sacri Cuori. Ogni singolo momento l'ho vissuto in una maniera del tutto speciale, ma soprattutto il rito della mia consacrazione. Mi sono molto



commossa, per essermi sentita avvolta dal mistero di Dio, in presenza di tutta la Chiesa. Questo ricordo rimarrà per sempre nel mio cuore.

Quanti momenti ho vissuto in questi anni di preparazione, momenti di gioia ma anche di sacrificio e abbandono, che mi hanno formata e fatta crescere. Ci sono stati periodi difficili ma mai mi è mancato l'aiuto di Dio che mi si faceva presente attraverso le mie consorelle che mi hanno sostenuta e accompagnata.

Sento tanta gioia nel mio cuore per il cammino trascorso nella catechesi, nei ritiri, negli incontri, e nei diversi servizi che il Signore mi ha affidato.

Vorrei anche ricordare il tempo di esperienza che ho fatto nelle nostre diverse comunità, in cui ho potuto toccare con mano le varie realtà ove prestano servizio le nostre suore; ciò mi è stato utile per fare crescere in me il desiderio di abbracciare le opere che i nostri Fondatori hanno sognato per noi e lasciato come eredità.

Il mio cuore è pieno di un profondo "Grazie!" al Signore, per i tanti segni di amore che ha inciso nella mia vita.

Oggi posso vedere in me il compimento della promessa fatta da Gesù ai suoi discepoli: « Chiunque avrà lasciato case, o fratelli, o sorelle, o padre, o madre, o figli, o campi per il mio nome, riceverà cento volte tanto e avrà in eredità la vita eterna » (Mt 19,29).

Sr. Diana Leticia Quiroz del Cuore Eucaristico di Gesù

India

Kelakam-Malabar Campo vocazionale



Dal 27 al 29 dicembre 2023, nella nostra casa religiosa "F.M. Greco" a Kelakam-Malabar (Kerala), si è svolto un campo vocazionale in cui hanno partecipato 13 studentesse. Il campo è stato animato da Sr. Jessy e le postulanti di Bangalore, Sr. Anna e Sr. Teena di Kattachira, Sr. Therese e Sr. Anna di Vaaladu e tutte le sorelle di Kelakam.

Mawryngkang Shillong Campo vocazionale "Gustate e vedete"

Il 31 dicembre le Suore Piccole Operaie dei SS. Cuori della comunità "Maria Teresa De Vincenti" a Mawryngkang Shillong (Meghalaya) hanno dato inizio

a un campo vocazionale in cui hanno partecipato 42 studentesse provenienti da diversi luoghi della regione. Le giovani

sono state invitate a interrogarsi sul progetto di Dio sulla loro vita, riflettendo in particolare sulla vita religiosa e coniugale. Durante questi giorni la comunità è diventata un tutt'uno con loro, partecipando a tutte le attività, programmi culturali, momenti di preghiera, consulenza, giochi, ecc. Il campo è terminato il 10 gennaio, lasciando in ciascuna un lieto ricordo di queste giornate così belle e gioiose vissute insieme.





Educare alla Resurrezione.

La Passione di Gesù nella salute mentale dei giovani adulti

In un mondo sempre più in crisi di identità e valori, i giovani della nostra epoca stanno affrontando sfide uniche legate alla salute mentale. Dopo la pandemia, molti di loro si trovano immersi in un vortice di pressioni sociali, aspettative irrealistiche e il desiderio costante di perfezione o di appartenenza a una identità che debba essere stravagante, al fine di essere accettati. La modernità ha portato con sé un'enorme quantità di stimoli e aspettative, lascian-

do i giovani spesso a confronto con una realtà distorta. I giovani e i giovani adulti del nostro tempo, camminano schiacciati, sotto il peso di una croce pesante: la depressione, il nuovo simbolo delle sfide quotidiane della vita moderna. Questa croce, amplificata dalle aspettative della società moderna, può sembrare insopportabile e troppo pesante da trascinare con sé. Vivendo al limite dei rapporti sociali, dove gli unici scambi si

ritrovano nella realtà virtuale e nel multiverso, i giovani vivono in un ambiente competitivo e spesso alienante. Si trovano a confrontarsi con aspettative sociali irrealistiche, dovendo dimostrare una vita perfetta, attraente e sempre felice. Questo costante confronto può trasformare la propria esistenza in un percorso carico di pressioni, contribuendo al senso di oppressione e ulteriore isolamento. La ricerca ossessiva della perfezione,

infatti, è diventata una delle principali sfide. Inoltre, i giovani sono chiamati a conformarsi a ideali di bellezza, successo e felicità che possono sembrare inarrivabili. La paura del giudizio sociale, l'insicurezza e la costante necessità di adeguarsi possono diventare ulteriori pesi da portare. La promozione della costante ottimizzazione di sé attraverso filtri digitali e il perseguimento di successi sociali apparenti inducono frequentemente a confrontarsi con *standard* irraggiungibili. Questa incessante ricerca della perfezione può generare ansie, distorcere l'autostima e favorire lo sviluppo di disturbi mentali, rendendo così la croce da portare ancora più gravosa.

Ad aggiungersi al livello di perfezione è la chiamata ad una specifica appartenenza che deve essere ricercata in maniera frenetica, come il risultato di una unicità esclusiva e unica. Questo fenomeno diventa ancor più accentuato con la crisi di genere, poiché le aspettative sociali e culturali spesso obbligano i giovani a dover appartenere ad una categoria di espressione individuale. In un tentativo di colmare il vuoto emotivo e di trovare un senso di appartenenza, molti giovani si immergono in una ricerca esagerata della propria identità. Questo può manifestarsi attraverso l'adesione a *subculture*, la sperimentazione con identità di genere non conformi o l'esplorazione di nuovi modi di esprimere la propria individualità.

La frenetica ricerca della propria identità, paradossalmente, può condurre i giovani a ritrovarsi catalogati, trasformati in oggetti di un'etichettatura societaria. Questo eccesso di categorizzazione non solo

Nel contesto delle sfide che caratterizzano la depressione giovanile, spicca **un faro di consiglio e ispirazione nelle Scritture**, dove siamo orientati a seguire l'esempio di Gesù durante la sua passione.

contribuisce a dividere ulteriormente i giovani in gruppi specifici, ma anche a isolare ognuno di essi in un compartimento definito. In un mondo che promuove la diversità e l'inclusione, la ricerca smodata di un'identità unica può, in realtà, perpetuare la creazione di barriere e stereotipi, minando l'essenza stessa della connessione umana. La trappola della categorizzazione e della divisione può ostacolare la comprensione reciproca, privando i giovani della ricchezza che deriva dalla collaborazione e dall'accettazione delle differenze.

Nel contesto delle sfide che caratterizzano la depressione giovanile, spicca un faro di consiglio e ispirazione nelle Scritture, dove siamo orientati a seguire l'esempio di Gesù durante la sua passione. Una testimonianza di questa guida si

trova nel Sal 34,18 che proclama: «Il Signore è vicino a quelli che hanno il cuore spezzato e salva gli spiriti affranti».

In questo contesto, ecco qui 5 consigli fondati su principi biblici, guidati dagli atteggiamenti di Gesù, per coloro che affrontano la depressione. Questi consigli, ispirati da momenti salienti della sua esperienza, includono la meditazione e la preghiera come rifugio, l'accettazione della realtà, la persistenza nonostante le cadute, la forza della fede e la speranza costante nella possibilità di una rinascita interiore. Insieme, questi consigli formano una guida pratica, basata sulla Parola di Dio, per affrontare la depressione con resilienza, fede e consapevolezza della possibilità di una vita più luminosa oltre la croce del buio interiore.

1. Meditazione e preghiera

Nell'Orto degli Ulivi, Gesù affrontò l'angoscia e la paura, immergendosi nella preghiera e meditazione profonda. Come ci rivela Gv 17,1: «Dette queste cose, Gesù alzò gli occhi al cielo e disse: "Padre, è venuta l'ora: glorifica tuo Figlio, perché il Figlio glorifichi te"». Nella lotta contro la depressione, è cruciale trovare momenti di riflessione interiore, seguendo l'esempio di Gesù che cercò forza nella preghiera. In Gv 17, Gesù, con la sua profonda connessione con il Padre, ci mostra l'importanza di cercare la forza divina attraverso la meditazione.

2. Accettazione

Come Gesù accettò il piano divino nell'orto degli ulivi, chi affronta la depressione deve imparare ad accettare la propria situazione. Come sottolinea Gv 18,11: «Ma Gesù disse a Pietro: "Rimetti la tua spada nel fodero. Il calice che il Padre mi ha dato, non dovrei bere io?"». L'accettazione, come esemplificato da Gesù, diventa la base per intraprendere il cammino di guarigione, riconoscendo la realtà delle sfide e preparandosi a affrontarle con forza interiore.

3. Le varie cadute, ma la persistenza del cammino

Durante il percorso verso la croce, Gesù cadde più volte, ma si rialzò continuamente. Anche se non descritto specificamente in Giovanni, la persistenza di Gesù può richiamare alla mente la sua dedizione incrollabile al piano divino. Gv 19,17, «E portando la croce di Gesù, egli uscì verso il luogo chiamato Cranio, che in ebraico si chiama Gòlgota», ci ricorda che il cammino potrebbe essere difficile, ma la perseveranza è essenziale nella lotta contro il buio interiore.

4. La fede

La fiducia in un piano divino durante la passione di Gesù è evidente. Come Gv 12,49 afferma, «Perché io ho parlato non da me stesso, ma il Padre, che mi ha mandato, mi ha ordinato ciò che io debba dire e annunciare». Nella depressione, coltivare la fede diventa un

faro nella tempesta, una fede che crede in qualcosa di più grande, come la forza interiore, la connessione spirituale o la ricerca di un significato più profondo.

5. La speranza della resurrezione

La resurrezione di Gesù simboleggia la vittoria sulla morte e la promessa di una nuova vita. Anche se la resurrezione è descritta nei Vangeli sinottici, la speranza della rinascita personale può essere ritratta in Gv 11,25 «Gli disse Gesù: "Io



sono la risurrezione e la vita; chi crede in me, anche se muore, vivrà». Nella depressione, mantenere viva la speranza è cruciale, come la consapevolezza che la notte oscura non durerà per sempre e che la possibilità di una rinascita personale esiste.

In conclusione, mentre i giovani affrontano le complessità di una società in rapida evoluzione, la lotta contro la depressione si presenta come una croce pesante. Tuttavia, troviamo conforto e guida nelle Scritture, seguendo l'esempio

di Gesù durante la sua passione. La modernità, con le sue pressioni e aspettative, può generare un peso insopportabile, ma abbracciare i principi biblici offre una strada verso la guarigione.

La ricerca ossessiva della perfezione e la pressione del conformismo possono trasformarsi in catene opprimenti; tuttavia, la fede in un piano divino e la riflessione sulle varie fasi vissute da Gesù durante la sua passione offrono rifugio e forza. Accettare la propria realtà, persistere nonostante le cadute e coltivare la speranza, consapevoli di non essere soli ma accompagnati da Cristo nel portare la croce, diventano pilastri fondamentali per affrontare le sfide della vita.

In questo cammino, la diversità e l'accettazione della propria identità diventano chiavi per superare il vuoto di appartenenza. La consapevolezza della presenza divina nei momenti difficili, come ci ricorda il Sal 23,4 «Anche se cammino per una valle oscura, non temo alcun male, perché tu sei con me», diventa una luce nella notte dell'oscurità interiore. Perciò, mentre i giovani affrontano le sfide della contemporaneità, possono trovare nella fede, nella meditazione e nella speranza della rinascita una guida sicura oltre la croce della depressione. La Parola di Dio offre una bussola, indicando che, anche nelle tenebre, esiste la possibilità di una vita più luminosa.

Caterina Sposato



Sulle ali delle note...

di Laura Pausini Un buon inizio

È da poco iniziato un nuovo anno, è giusto fare riflessioni profonde sul passato ed elaborare nuovi obiettivi per il futuro, verso cui guardare con ottimismo e determinazione.

È anche un momento di meditazione spirituale e religiosa e rappresenta la possibilità di rinnovare la nostra fede e di avvicinarci a Dio attraverso la preghiera, il raccoglimento e il servizio verso gli altri.

La canzone di **Laura Pausini**, **Un buon inizio**, diventa *leitmotiv* per questa nuova "partenza".

Il testo con parole semplici e un ritmo coinvolgente, ci trasporta in un viaggio interiore, in cui il coraggio di affrontare le avversità diventa fondamentale per scoprire la vera essenza della vita.

Sin dalle parole del titolo si trasmette un senso di speranza e rinascita.

Il resto della canzone parla direttamente al cuore ed ha il potere di farci riflettere sulle nostre fragilità, ma anche di darci la forza per superarle. Si sofferma sullo scavare dentro di sé per trovare la forza di affrontare i propri limiti e le proprie paure.

Le potenziali implicazioni sono molteplici: dal promuovere la resilienza individuale alla spinta verso un cambiamento collettivo.

Guardando al futuro, possiamo immaginare come questa canzone possa diventare un'ispirazione per tutti, specialmente per coloro che si sentono bloccati davanti a delle scelte e offre un messaggio di speranza, mostrando che anche un pic-

colo passo avanti può segnare la differenza nella lotta contro le nostre incertezze.

I versi intensi invitano a riflettere su come la mancanza di coraggio possa condizionare l'esistenza.

La canzone parla della paura e dell'insicurezza che possono limitare la libertà individuale. Questi sentimenti possono essere trasformati in forza e fiducia in se stessi.

Attraverso una serie di metafore, come «*La vita senza il coraggio rimane vera a metà, come una statua di ghiaccio*» e «*Come dediche a mano sopra un libro usato*», si rappresenta la fragilità delle emozioni umane che possono essere superate con grande forza interiore per ottenere una nuova prospettiva sulla vita.

Attraverso versi come «*Quando ci metto l'anima e poi mi perdo d'animo, è il mondo che crolla ma la mia testa dura no*», si sottolinea la volontà di non lasciarsi abbattere dalle avversità.

Il brano parla di cicatrici che servono a elevarci, di sorrisi

Chiamami con il mio nome



che cadono e parole che bruciano come bombe.

«Ci son parole come bombe che brucian dentro, ma non le ascolterò. Non lascio vincere la rabbia. E cresce come una foresta il mio cambiamento...».

Queste parole, non solo, stimolano ad una profonda introspezione, ma rappresentano un invito universale a non lasciare che la rabbia o la paura prendano il sopravvento per ricordarci che, nonostante le difficoltà, è possibile trasformare l'insicurezza in libertà e aprire la strada a un cambiamento personale positivo.

«Bisogna dare il giusto peso ad uno sbaglio. Le cicatrici servono a volare meglio». Spesso temiamo gli errori come se fossero qualcosa da evitare a tutti i costi; in realtà, essi sono parte integrante del percorso di crescita e sviluppo di tutti. Dobbiamo imparare a dare loro il giusto peso e a considerarli come opportunità per imparare e migliorare. Le ferite che lasciano sono testimonianza del percorso della vita e permettono di volare più in alto.

Ma cosa rende davvero un inizio favorevole e come possiamo assicurarci di realizzare le nostre prospettive?

Bisogna sfruttare questo momento per riflettere e rispettare le aspirazioni di ognuno, rinnovando la nostra fede e pianificando il futuro.

È importante essere aperti alle nuove esperienze, avere l'audacia di perseguire gli obiettivi prefissati, coltivare relazioni positive e sani legami con gli altri, superare le paure e trasformarle in coraggio in cui l'insicurezza diventa libertà.

Senza mai smettere di sognare.

Pina Gencarelli



Per ascoltare la canzone scansiona il QR CODE con il cellulare

Rifletto da un po' di giorni, su un dubbio che continua ad assillare le menti dei ragazzi, che si riassume in una delle domande più frequenti dell'esistenza umana: "Che cosa diventerò da grande?" "Sarò forse una filosofa? Una storica dell'arte? Una politica?" Potrei andar avanti per ore a nominare nuove categorie, ma si rimarrebbe nello stesso cerchio senza mai uscirne. La verità è che dietro a tutte queste possibili identità che ci ossessionano, si nasconde la vera domanda: "Come mi chiamo io?"

Questo è curioso, molto curioso. Noi un nome lo abbiamo, eccome, dal primo giorno della nostra vita fino all'ultimo. Eppure, non ci basta. Vogliamo sempre rientrare in categorie: le amiamo alla follia perché ci sembrano infinite possibilità di esistere.

L'illusione di vivere più vite e di superare i limiti di quella presente è un po' il mantra di questi tempi. Insomma, più siamo colmi, più sappiamo, più siamo. Noi

quindi siamo, se sappiamo. Ma allora un bambino appena nato, che non sa nulla, vuol dire che non è nulla? E cos'è che siamo, senza dover sapere qualcosa prima? Siamo il nostro nome. Un altro fatto curioso è quello per cui il nome sia la prima forma di amore che il genitore dona al figlio non appena questo apre gli occhi. Lo chiama per nome e, da quel momento in poi, quel bambino non è più uno dei tanti: assume un'identità. Trovo che sia il gesto di amore più grande e misterioso che esista, perché nel momento in cui viene dato il nome al bambino, l'identità che questo assume è talmente potente da distaccarlo dal genitore stesso. Quel bambino non è più "il mio bambino" o "il tuo bambino", non è più un possesso, ma diventa qualcuno, diventa un essere libero.

Il punto è capire il fatto straordinario che noi siamo unicamente il nostro nome. È questa la novità assoluta che ci apre a infinite possibilità d'esistere, non i continui tentativi di "entrare" in

più categorie. Già il verbo "entrare" dovrebbe farci riflettere: quando cerchiamo di far entrare qualcosa in un posto, quel qualcosa non è infinito, ma è limitato. Allo stesso modo abusiamo del nostro essere, quando pretendiamo di farlo "entrare" a tutti i costi nelle categorie astratte che la nostra mente ci propone. Se non si incastra perfettamente, tentiamo di dividerlo in più parti, come se fosse un oggetto, un qualcosa che possiamo scindere. Assurdo, vero? Ci vantiamo di essere uomini liberi, senza renderci conto, però, che tutto quello che facciamo ci porta a essere oggetti a cui diamo continuamente identità esterne che ci incastrano, facendoci appunto dimenticare che siamo esseri, non enti, non oggetti vuoti che devono essere colmati.

Forse possiamo approfittare di questo periodo di Quaresima, per pensare a chi siamo ora, e soprattutto per chi siamo, per chi esistiamo, senza dover per forza rinchiuderci in una rispo-

sta che pretenda di colmare tutte le nostre domande sul futuro. Le gioie che proviamo nel pensare quest'ultimo spesso possono diventare illusioni che, in poco tempo, si trasformano in delusioni.

Penso sempre che la morte sia il fatto più tragico e inspiegabile che possa accadere, soprattutto quando non è prevista o capita a piccole vite. Ma è l'unico istante in cui comprendiamo il segreto di una vita felice: amare e lasciarsi amare. Il tempo di Quaresima ci costringe a rallentare di colpo: un vero e proprio freno a mano tirato, che ci catapulta nel noioso e lento presente, senza farci più vivere nell'abituale e frenetico futuro. In quel presente però, che è tutto quello che abbiamo, ci sta aspettando Qualcuno, con cui possiamo decidere di incamminarci.

Dal "qui e ora" dobbiamo ripartire: perché solo nel presente possiamo discernere la nostra particolare e unica chiamata nel mondo.

Sofia Bini Smaghi





Il miglior digiuno

Ti proponi di digiunare in questa quaresima?

- Digiuna di parole offensive e trasmetti parole squisite.
 - Digiuna di scontenti e riempiti di gratitudine.
 - Digiuna di rabbia e riempiti di mitezza e di pazienza.
- Digiuna di pessimismo e riempiti di speranza e di ottimismo.
 - Digiuna di preoccupazioni e riempiti di fiducia in Dio.
 - Digiuna di lamenti e riempiti di cose semplici della vita.
 - Digiuna di pressioni e riempiti di preghiera.
- Digiuna di tristezza e amarezza, e riempiti il cuore di gioia.
- Digiuna di egoismo e riempiti di compassione per gli altri.
 - Digiuna di mancanza di perdono e riempiti di atteggiamenti di riconciliazione.
- Digiuna di parole e riempiti di silenzio e di ascolto degli altri.

Se tutti praticheremo questo digiuno il quotidiano si riempirà di:
pace, fiducia, gioia e vita.

Papa Francesco