

La Quaresima: segni, gesti e parole di un tempo di conversione

Giacomo Gambassi – da www.avvenire.it martedì 5 marzo 2019

Che cos'è la Quaresima? Come si contegga? Quali le letture? Perché fare digiuno ed elemosina? Alla scoperta del tempo forte che inizia con il Mercoledì delle Ceneri e che prepara alla Pasqua

Il 6 marzo, Mercoledì delle Ceneri, inizia la Quaresima. È il «tempo forte» che prepara alla Pasqua, culmine dell'Anno liturgico e della vita di ogni cristiano. La Quaresima si conclude il Giovedì Santo con la Messa *in Coena Domini* (in cui si fa memoria dell'istituzione dell'Eucaristia e in cui si svolge il rito della lavanda dei piedi) che apre il Triduo Pasquale. Quest'anno la Pasqua viene celebrata il 21 aprile. Come dice san Paolo, **la Quaresima è «il momento favorevole» per compiere «un cammino di vera conversione»** così da «affrontare vittoriosamente con le armi della penitenza il combattimento contro lo spirito del male», si legge nell'orazione colletta all'inizio della Messa del Mercoledì delle Ceneri. Questo itinerario di quaranta giorni che conduce al Triduo pasquale, memoria della passione, morte e risurrezione del Signore, cuore del mistero di Salvezza, è «un entrare nel deserto del creato per farlo tornare ad essere quel giardino della comunione con Dio che era prima del peccato delle origini», ricorda papa Francesco nel [Messaggio per la Quaresima 2019](#).

Il numero 40

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

Quaranta è il numero simbolico con cui l'Antico e il Nuovo testamento rappresentano i momenti salienti dell'esperienza della fede del popolo di Dio. È una cifra che esprime il tempo dell'attesa, della purificazione, del ritorno al Signore, della consapevolezza che Dio è fedele alle sue promesse. Nell'Antico Testamento sono quaranta i giorni del diluvio universale, quaranta i giorni passati da Mosè sul monte Sinai, quaranta gli anni in cui il popolo di Israele peregrina nel deserto prima di giungere alla Terra Promessa, quaranta i giorni di cammino del profeta Elia per giungere al monte Oreb, quaranta i giorni che Dio concede a Ninive per convertirsi dopo la predicazione di Giona.

Nei Vangeli sono anche quaranta i giorni durante i quali Gesù risorto istruisce i suoi, prima di ascendere al cielo e inviare lo Spirito Santo. Tornando alla Quaresima, essa è un «accompagnare Gesù che sale a Gerusalemme, luogo del compimento del suo mistero di passione, morte e risurrezione e ricorda che la vita cristiana è una “via” da percorrere, consistente non tanto in una legge da osservare, ma nella persona stessa di Cristo, da incontrare, da accogliere, da seguire», ha spiegato Benedetto XVI nel 2011.

Le ceneri

Il [Mercoledì delle Ceneri](#) è giorno di digiuno e astinenza dalle carni (così come lo è il Venerdì Santo, mentre nei Venerdì di Quaresima si è invitati all'astensione dalle carni). Come ricorda uno dei prefazi di Quaresima, «con il digiuno quaresimale» è possibile vincere «le nostre passioni» ed elevare «lo spirito». Durante la celebrazione del Mercoledì delle Ceneri il sacerdote sparge un pizzico di cenere benedetta sul capo o sulla fronte. Secondo la consuetudine, **la cenere viene ricavata bruciando i rami d'ulivo benedetti nella Domenica delle Palme dell'anno precedente.** La cenere imposta sul capo è un segno che ricorda la nostra condizione di creature ed esorta alla penitenza.

Nel ricevere le ceneri l'invito alla conversione è espresso con una duplice formula: «Convertitevi e credete al Vangelo» oppure «Ricordati che sei polvere e in polvere ritornerai». Il primo richiamo è alla conversione che significa cambiare direzione nel cammino della vita e andare controcorrente (dove la “corrente” è lo stile di vita superficiale, incoerente ed illusorio). La seconda formula rimanda agli inizi della storia umana, quando il Signore disse ad Adamo dopo la colpa delle origini: «Con il sudore del tuo volto mangerai il pane, finché non ritornerai alla terra, perché da essa sei stato tratto: polvere tu sei e in polvere ritornerai!» (Gen 3,19). La Parola di

Dio evoca la fragilità, anzi la morte, che ne è la forma estrema. Ma se l'uomo è polvere, è una polvere preziosa agli occhi del Signore perché Dio ha creato l'uomo destinandolo all'immortalità.

Il rito ambrosiano

A differenza del rito romano, in quello ambrosiano non c'è il rito del Mercoledì delle Ceneri dal momento che **la Quaresima inizia domenica 10 marzo quando vengono imposte le ceneri durante le Messe festive della giornata**. Una delle particolarità del rito ambrosiano, durante la Quaresima, è quella dei cosiddetti **venerdì «aliturghi»**, parola tecnica che significa “senza liturgia eucaristica”. Chi entra, in un venerdì di Quaresima, in una chiesa di rito ambrosiano trova sull'altare maggiore una grande croce di legno, con il sudario bianco: simbolo suggestivo del Calvario e segno di abbandono. Si crea così un vero e proprio senso di vuoto, acuito dal fatto che per tutto il giorno non si celebra la Messa e non si distribuisce ai fedeli la comunione eucaristica.

I segni: digiuno, elemosina, preghiera

Il digiuno, l'elemosina e la preghiera sono i segni, o meglio le pratiche, della Quaresima. Il **digiuno** significa l'astinenza dal cibo, ma comprende altre forme di privazione per una vita più sobria. Esso «costituisce un'importante occasione di crescita», ha spiegato papa Francesco, perché «ci permette di sperimentare ciò che provano quanti mancano anche dello stretto necessario» e «ci fa più attenti a Dio e al prossimo» ridestando «la volontà di obbedire a Dio che, solo, sazia la nostra fame».

Il digiuno è legato poi all'**elemosina**. San Leone Magno insegnava in uno dei suoi discorsi sulla Quaresima: «Quanto ciascun cristiano è tenuto a fare in ogni tempo, deve ora praticarlo con maggiore sollecitudine e devozione, perché si adempia la norma apostolica del digiuno quaresimale consistente nell'astinenza non solo dai cibi, ma anche e soprattutto dai peccati. A questi doverosi e santi digiuni, poi, nessuna opera si può associare più utilmente dell'elemosina, la quale sotto il nome unico di “misericordia” abbraccia molte opere buone ». Così il digiuno è reso santo dalle virtù che l'accompagnano, soprattutto dalla carità, da ogni gesto di generosità che dona ai poveri e ai bisognosi il frutto di una privazione. Non è un caso che nelle diocesi e nelle parrocchie vengano promosse le Quaresime di fraternità e carità per essere accanto agli ultimi. Secondo papa Francesco, «l'esercizio dell'elemosina ci libera dall'avidità e ci aiuta a scoprire che l'altro è mio fratello».

La Quaresima, inoltre, è un tempo privilegiato per la **preghiera**. Sant'Agostino dice che il digiuno e l'elemosina sono «le due ali della preghiera» che le permettono di prendere più facilmente il suo slancio e di giungere sino a Dio. E san Giovanni Crisostomo esorta: «Abbellisci la tua casa di modestia e umiltà con la pratica della preghiera. Così prepari per il Signore una degna dimora, così lo accogli in splendida reggia». Per papa Francesco, «dedicando più tempo alla preghiera, permettiamo al nostro cuore di scoprire le menzogne segrete con le quali inganniamo noi stessi».

Il conteggio dei giorni

Già nel IV secolo vi è una Quaresima di 40 giorni computati a ritroso a partire dal Venerdì Santo fino alla prima domenica di Quaresima. Persa l'unità dell'originario triduo pasquale (nel VI secolo), la Quaresima risultò di 42 giorni, comprendendo il Venerdì e il Sabato Santo. Gregorio Magno trovò scorretto considerare come penitenziali anche le sei domeniche (compresa quella delle Palme). Pertanto per ottenere i 40 giorni (che senza le domeniche sarebbero diventati 36) anticipò, per il rito romano, l'inizio della Quaresima al mercoledì (che diventerà “delle Ceneri”). **Attualmente la Quaresima termina con la Messa nella Cena del Signore del Giovedì Santo. Ma per ottenere il numero 40, escludendo le domeniche, bisogna, come al tempo di Gregorio Magno, conteggiare anche il Triduo pasquale.**

La liturgia

Come nell'Avvento, anche in Quaresima la liturgia propone alcuni segni che nella loro semplicità aiutano a comprendere meglio il significato di questo tempo. Come già accaduto nelle settimane che precedono il Natale, in Quaresima **i paramenti liturgici del sacerdote mutano e diventano viola**, colore che sollecita a un sincero cammino di conversione. Durante le celebrazioni, inoltre, **non troviamo più i fiori ad ornare l'altare, non recitiamo il “Gloria” e non cantiamo l’“Alleluia”**. Tuttavia la quarta domenica di Quaresima, quella chiamata del “Laetare”, vuole esprimere la gioia per la vicinanza della Pasqua: perciò nelle celebrazioni è permesso di utilizzare gli strumenti musicali, ornare l'altare con i fiori, le vesti liturgiche sono di colore rosa.

In questo Anno liturgico (ciclo C) la [prima domenica](#) di Quaresima rimanda ai quaranta giorni di Cristo nel deserto durante i quali il Signore viene tentato da Satana (*Luca 4,1-13*). In questa Domenica la Chiesa celebra l'elezione di coloro che sono ammessi ai Sacramenti pasquali. La [seconda domenica](#) di Quaresima è detta di Abramo e della Trasfigurazione perché come Abramo, padre dei credenti, siamo invitati a partire e il Vangelo narra la trasfigurazione di Cristo, il Figlio amato (*Luca 9,28b-36*). La [terza domenica](#) di Quaresima riporta la parabola dell'albero di fichi che il vignaiolo intende tagliare ma viene esortato a «lascialo ancora quest'anno» per vedere «se porterà frutti per l'avvenire» (*Luca 13,1-9*). La Chiesa in questa domenica celebra il primo scrutinio dei catecumeni e durante la settimana consegna loro il Simbolo: la Professione della fede, il Credo. La [quarta domenica](#) di Quaresima presenta la celebre parabola del Figliol prodigo, detta anche del Padre misericordioso (*Luca 15,1-3.11-32*). Nella [quinta domenica](#) di Quaresima si narra l'episodio della lapidazione dell'adultera con la frase di Cristo: «Chi di voi è senza peccato, getti per primo la pietra contro di lei» (*Giovanni 8,1-11*). Infine c'è la [Domenica delle Palme](#) in cui si fa memoria dell'ingresso di Gesù a Gerusalemme e durante la quale viene letta **Quaresima e Battesimo**

Da sempre la Chiesa associa la Veglia pasquale alla celebrazione del Battesimo: in esso si realizza quel grande mistero per cui l'uomo, morto al peccato, è reso partecipe della vita nuova in Cristo Risorto e riceve lo Spirito di Dio che ha risuscitato Gesù dai morti. Fin dai primi secoli di vita della Chiesa la Quaresima era il tempo in cui coloro che avevano udito e accolto l'annuncio di Cristo iniziavano, passo dopo passo, il loro cammino di fede per giungere a ricevere il Battesimo a Pasqua. Successivamente anche i penitenti e poi tutti i fedeli furono invitati a vivere questo itinerario di rinnovamento spirituale, per conformare sempre più la propria esistenza a Cristo. **Nelle domeniche di Quaresima si è invitati a vivere un itinerario battesimale**, quasi a ripercorrere il cammino dei catecumeni, di coloro che si preparano a ricevere il Battesimo, in modo che l'esistenza di ciascuno recuperi gli impegni di questo Sacramento che è alla base della vita cristiana.

Ha per tema un versetto della Lettera di san Paolo a Romani **“L'ardente aspettativa della creazione è protesa verso la rivelazione dei figli di Dio”** il [Messaggio di papa Francesco per la Quaresima 2019](#). A fare da filo conduttore il creato. «Se l'uomo vive da figlio di Dio – scrive il Pontefice –, se vive da persona redenta, che si lascia guidare dallo Spirito Santo e sa riconoscere e mettere in pratica la legge di Dio, cominciando da quella inscritta nel suo cuore e nella natura, egli fa del bene anche al creato, cooperando alla sua redenzione». Invece, quando non viviamo da figli di Dio, «mettiamo spesso in atto comportamenti distruttivi verso il prossimo e le altre creature». Così «l'intemperanza prende allora il sopravvento, conducendo a uno stile di vita che viola i limiti che la nostra condizione umana e la natura ci chiedono di rispettare».

Dal momento che la causa di ogni male è il peccato, allora «rompendosi la comunione con Dio, si è venuto ad incrinare anche l'armonioso rapporto degli esseri umani con l'ambiente in cui sono chiamati a vivere», sottolinea il Papa. Si tratta di «quel peccato che porta l'uomo a ritenersi dio del creato, a sentirsi il padrone assoluto e a usarlo non per il fine voluto dal Creatore, ma per il proprio interesse, a scapito delle creature e degli altri». Pertanto, aggiunge Bergoglio, «**il creato ha la necessità impellente che si rivelino i figli di Dio**». E «con la loro manifestazione anche il creato stesso può “fare pasqua”». Secondo il Pontefice, la Quaresima è occasione «per portare la speranza di Cristo anche alla creazione». Da qui l'invito: «**Abbandoniamo l'egoismo**, lo sguardo fisso su noi stessi, e rivolgamoci alla Pasqua di Gesù». Gli impegni del Papa

Francesco presiederà la **Messa del Mercoledì delle Ceneri** il 6 marzo alle 17 nella Basilica di Santa Sabina a Roma, prima stazione quaresimale dove è presente una forte salita, simbolo degli sforzi necessari alla conversione del cuore. La processione penitenziale partirà alle 16.30 dalla chiesa di Sant'Anselmo. Domenica 10 marzo inizieranno ad Ariccia gli **Esercizi spirituali** per la Curia Romana a cui parteciperà anche Francesco, che saranno predicati da [dom Bernardo Gianni](#), il benedettino olivetano abate di San Miniato al Monte a Firenze. Il ritiro quaresimale si concluderà venerdì 15 marzo.

Lunedì 25 marzo il Pontefice sarà in **visita nel Santuario mariano di Loreto** mentre martedì 26 sarà in **visita in Campidoglio** a Roma. Venerdì 29 marzo alle 17 nella Basilica di San Pietro si terrà la **celebrazione penitenziale** presieduta da Francesco. Il 30 e il 31 marzo è in programma il **viaggio apostolico in Marocco**. Domenica 14 aprile il Papa presiederà la **Messa della Domenica delle Palme e della Passione del Signore** alle 10 in piazza San Pietro.