

4^a Domenica di Quaresima (14 marzo 2021)

Introduzione alle letture: 2Cr 36,14-16.19-23; Sal 136; Ef 2,4-10; Gv 3,14-21

Oggi il Vangelo secondo Giovanni ci propone un brano dell'incontro di Gesù con Nicodemo: a quest'uomo anziano, che si è rivolto a lui, Gesù parla del grande dono che Dio ha fatto al mondo, il Figlio, venuto come luce per la salvezza dell'umanità. Nella prima lettura ascoltiamo l'ultima pagina dell'Antico Testamento ebraico: il secondo libro delle Cronache riassume il dramma della distruzione di Gerusalemme e dell'esilio, ma annuncia anche la grande gioia del ritorno. È un'altra tappa della storia antica, caratterizzata dal dolore per la distruzione, ma anche dalla gioia del poter ricominciare. Con il Salmo 136 noi affermiamo che il ricordo del Signore è la nostra gioia: preghiamo con le parole di questo splendido salmo che ricorda i fiumi di Babilonia e le cetre appese ai salici per indicare il dramma dell'esilio e l'impossibilità di cantare ... Ma adesso noi possiamo cantare, perché abbiamo nel cuore Gerusalemme, cioè la realizzazione dell'umanità e la salvezza eterna. Così l'apostolo nella seconda lettura ci parla della grande misericordia di Dio: da morti che eravamo ci ha fatti rivivere, per grazia siamo stati salvati in Cristo Gesù. Ascoltiamo con grande attenzione la Parola di Dio

Omelia 1: Le orazioni della IV di Quaresima

La quarta domenica di Quaresima è al centro dei quaranta giorni che segnano il tempo sacro di preparazione alla Pasqua – fra venti giorni sarà la grande festa della nostra salvezza – e questa domenica centrale è connotata dal tema della gioia. L'antifona di ingresso, tratta dal profeta Isaia, ci ha rivolto un invito pressante: «Rallegrati, Gerusalemme!». Nella figura della città di Gerusalemme noi leggiamo la Chiesa, la comunità dei credenti: «Voi tutti – che siete la Gerusalemme spirituale – rallegratevi e sfavillate di gioia, voi che eravate nel lutto».

Il pentimento e la penitenza infatti sono fonte di gioia. Nel cuore della Quaresima questo invito alla letizia ci dice che cambiare vita, impegnarci per il meglio, dà soddisfazione, rallegra l'esistenza. Nonostante la situazione difficile – perché tutte le epoche della storia sono state difficili – proprio in questo momento è possibile una gioia autentica, profonda, perché è il Signore la sorgente della nostra gioia e il ricordo di Lui permette di essere contenti nonostante tutto. Essere contenti perché le cose vanno bene, quando si è fortunati, sani e giovani, è facile, scontato. La gioia autentica è quella che nasce nella difficoltà. La promessa che il Signore ci rivolge è di renderci persone serene nei momenti difficili, quando le cose vanno male, quando la salute manca, quando si attraversa la notte del male.

Il viola della Quaresima in questa domenica viene attenuato dal colore liturgico rosaceo proprio per sottolineare un aspetto di fioritura primaverile: dietro al viola della penitenza c'è la luce di una nuova fioritura, di una vita che può rifiorire dal ripensamento serio della Parola di Dio, dal ricordo che abbiamo della sua opera di salvezza. «Ai salici di Babilonia avevamo appeso le nostre cetre ... sembrava tutto finito – dicono gli esuli rimpatriati – sembrava una distruzione totale, avevamo smesso di cantare, non c'era più motivo di gioia” ... eppure anche in quella situazione così negativa il Signore è intervenuto e ha creato una nuova possibilità: ha dato la possibilità di un nuovo inizio, di un ritorno nella gioia, di una ricostruzione entusiasta. Fare memoria della storia della salvezza e degli interventi di Dio ci dà consolazione, rallegra la nostra vita, ci dà il coraggio di affrontare i tempi bui, ci dà la forza di attraversare le difficoltà.

In questo senso riprendiamo energia per correre verso la Pasqua, come ci ha suggerito la colletta, la preghiera iniziale di questa Messa:

O Padre, che per mezzo del tuo Figlio operi mirabilmente la redenzione del genere umano, concedi al popolo cristiano di affrettarsi con fede viva e generoso impegno verso la Pasqua ormai vicina.

Chiediamo al Signore ci poterci affrettare, cioè di camminare con rinnovata lena, di correre con entusiasmo verso la Pasqua. Non si tratta di anticipare il giorno, di non vedere l'ora che arrivi la festa di Pasqua; si tratta di andare con lo spirito velocemente verso il Signore, di riprendere con entusiasmo rinnovato il cammino verso la meta. Ed è necessario, per ricuperare questo entusiasmo, accorgerci che il Signore opera *mirabilmente*, cioè in modo meraviglioso. Forse abbiamo perso la capacità di meraviglia e di stupore. Siamo abituati a sentirci dire che siamo stati salvati per grazia, che il Signore è venuto come luce nella nostra vita, lo sentiamo forse come un ritornello stanco e abituale, e non ci tocca più, non crea più in noi niente di nuovo. Allora è necessario che risvegliamo questa meraviglia, che – come dei bambini – ci stupiamo di essere stati salvati, ci accorgiamo con ammirazione che il Signore è con noi dentro la nostra vita per operare la meraviglia della salvezza. Ed è Lui che ci permette di correre con *fede viva e con impegno generoso verso la Pasqua* ... non verso la festa che celebriamo fra tre settimane, ma verso il mistero della Pasqua, verso l'incontro con il Signore pasquale, con colui che è morto e risorto per la nostra salvezza. Correre verso di Lui vuol dire slanciarsi con amore.

Pensate alla corsa che qualcuno fa verso qualcun altro, in genere perché c'è un legame di affetto grande: andare incontro ad un altro correndo per abbracciarlo è un gesto di affetto, perché di fronte ad un amore grande e a uno stupore meravigliato non si avanza coi piedi di piombo! Si corre con gli occhi spalancati, con le braccia aperte, per poter incontrare l'Amato. È quello che chiediamo al Signore perché la fonte della gioia è proprio lo stupore meravigliato dell'opera che il Signore sta compiendo adesso. Sta cambiando la sorte della nostra vita, ci fa ritornare, ci dà la possibilità di cantare.

Così anche alla presentazione delle offerte la preghiera sottolinea la gioia:

Ti presentiamo con gioia, o Signore, i doni della redenzione eterna: concedi a noi di venerarli con fede e di offrirli degnamente per la salvezza del mondo.

Quei doni che diventano l'Eucaristia, il pane e il vino, operano la salvezza. Noi vogliamo venerare con fede il segno eucaristico e offrirlo degnamente, facendo della nostra vita un'offerta per la salvezza del mondo. Questa è la redenzione eterna che Dio opera mirabilmente. E tutto ciò è vissuto da noi con gioia.

Analogamente dopo aver fatto la comunione pregheremo così:

O Dio, che illumini ogni uomo che viene in questo mondo, fa risplendere su di noi la luce della tua grazia, perché i nostri pensieri siano conformi alla tua sapienza e possiamo amarti con cuore sincero.

Il Signore è la luce, è venuto nel mondo come luce, per portare alla luce le nostre opere. Gli chiediamo quindi che faccia risplendere quella luce su di noi: è la sua grazia, è il suo amore che illumina la nostra vita, che illumina i nostri pensieri. Il desiderio che nutriamo è quello di avere la sapienza di Gesù, perché i nostri pensieri possano essere conformi alla sua sapienza e perché possiamo avere la forza di metterli in pratica, amandolo con cuore sincero.

A metà della Quaresima rinnoviamo l'entusiasmo verso la Pasqua eterna, chiediamo al Signore, nostra luce, che accenda questo fuoco di amore, che ci faccia ardere di desiderio per correre verso di lui, per ottenere quella redenzione eterna, che egli mirabilmente opera, adesso, per ciascuno di noi.

Omelia 2: I frutti della penitenza e del digiuno

«Chiunque di voi appartiene al suo popolo, il Signore, suo Dio, sia con lui e salga». Queste parole concludono il secondo libro delle Cronache che è l'ultimo testo nella raccolta ebraica

dell'Antico Testamento. Così finisce la prima parte della Bibbia e subito dopo inizia il Nuovo Testamento con il Vangelo secondo Matteo. L'ultima parola è una esortazione a *salire*. Il re di Persia si rivolge agli esuli ebrei deportati settant'anni prima in Babilonia e dice loro: "Se appartenete al suo popolo salite, potete risalire a Gerusalemme". È significativa quella parola finale che contiene l'esortazione a *salire* verso Gerusalemme, che è in alto, a più di 800 metri s.l.m. e quindi, in genere, dal territorio pianeggiante che la circonda, da tutte le parti muovendosi verso Gerusalemme si sale. Perciò l'immagine è diventata tipica per indicare l'impegno di crescita, per esprimere la tensione verso l'alto.

Così il Salmo 136, lo splendido poemetto che contrappone Babilonia a Gerusalemme, dà voce ad un cantore che sta suonando la sua cetra e afferma: "Mi si paralizzi la destra, mi si attacchi la lingua al palato se non innalzo Gerusalemme al di sopra di ogni mia gioia". Con la mano paralizzata e la lingua attaccata al palato il cantore musicista si blocca, non esiste più, perché la condizione per vivere e cantare è innalzare Gerusalemme al di sopra di ogni nostra gioia. Gerusalemme è una immagine – non si parla semplicemente della città terrena, dell'antica o dell'attuale Gerusalemme – è la città di Dio, è la redenzione dell'umanità, è la condizione salvata nell'eternità. È l'immagine del Paradiso, della meta finale verso cui saliamo. Chiunque di voi appartiene al suo popolo, il Signore sia con lui e *salga*: orienti la propria vita all'alto, salga verso la Gerusalemme del cielo ... guai a noi se non innalziamo la Gerusalemme celeste al di sopra di ogni nostra gioia! Se ci accontentiamo di gioie terrene, piccole e banali, rimaniamo delusi, restiamo con un pugno di mosche, con le mani vuote. È necessario alzare il desiderio, innalzare Gerusalemme al di sopra delle gioie umane, e tendere a questa pienezza, allora il cuore si riempie di gioia.

La vita è pesante se è vuota ... la vita, più è vuota e più diventa pesante! È un paradosso. Un sacco vuoto è leggero, invece una vita vuota è pesante. Ha il peso della tristezza perché è vuota: è vuota di grandi realtà, di desideri forti. Invece una vita piena di desiderio grande, di tensione verso la pienezza del Signore, è una vita serena, è piena di gioia, è una vita rallegrata dalla presenza di Dio. Il senso della Quaresima è proprio quello di invitarci a salire, a riempire la vita della gioia che vale, che rimane per sempre.

Ci lasciamo aiutare nella riflessione dai prefazi che la liturgia ci propone in Quaresima. Il terzo e il quarto dei prefazi proposti per questo tempo insistono sui frutti dell'impegno quaresimale. La primavera è il tempo in cui la natura si risveglia e inizia il ciclo della vegetazione che porterà i suoi frutti. Così la Quaresima deve essere per noi un tempo in cui germogliano le gemme e i fiori per portare frutti. Il nostro impegno quaresimale è una tensione verso il meglio: non è semplicemente la ripetizione noiosa di gesti, rituali o penitenziali, ma è l'allargamento del cuore e la tensione verso ciò che è grande, importante e duraturo.

Tu vuoi che ti glorifichiamo la penitenza quaresimale, perché la vittoria sul nostro peccato ci renda disponibili alle necessità dei poveri, a imitazione della tua bontà infinita.

Le parole di questo prefazio ci ricordano che Dio vuole essere glorificato dalla nostra penitenza – come dire – quei gesti, che ci impegniamo a compiere per correggere le nostre cattive inclinazioni, glorificano Dio, cioè lo mostrano presente, perché l'obiettivo è vincere il nostro peccato. L'impegno penitenziale serve per vincere il nostro peccato ed è importante che ognuno di noi riconosca quali sono i propri peccati tipici: sono quelli che caratterizzano la nostra persona, sono quelli che dobbiamo vincere. La penitenza serve per vincere i nostri peccati, serve per portare frutto, e il frutto è la vittoria sul peccato. Il peccato è simile alle malattie che colpiscono le persone ma anche le piante ... sono gli elementi esterni che rovinano il frutto. La pianta può fiorire senza poi arrivare a fare il frutto, sarebbe una pianta sterile ... è possibile che le nostre persone siano così: c'è un po' di apparenza, ma poi succede qualcosa per cui tutto si interrompe, si blocca e il frutto non arriva; la vita resta vuota e quindi diventa pesante. È sempre più pesante vivere, se non c'è questo frutto, cioè la vittoria sul peccato, per essere imitatori della bontà divina. Buoni come il Signore: questo è il frutto; non lo siamo, ma lo vogliamo diventare! Coltivare questo desiderio riempie di gioia la nostra vita.

Con il digiuno quaresimale tu vinci le nostre passioni, elevi lo spirito, infondi la forza e doni il premio.

Il quarto prefazio di Quaresima ricorda esplicitamente il digiuno quaresimale. L'impegno a togliere un po' di cibo dalla nostra mensa in questo tempo è solo un segno del digiuno autentico che ci è chiesto, che è quello di togliere i vizi e i difetti, di togliere gli elementi negativi; perché il digiuno dalle parole cattive, dagli sguardi maligni, dai pensieri malevoli, deve vincere le nostre passioni. Se noi ci mettiamo l'impegno, è il Signore che opera e l'obiettivo è vincere le nostre passioni. Ritorna il verbo *vincere*: vincere il peccato, vincere le passioni. L'impegno quaresimale porta alla vittoria pasquale, se c'è stato questo impegno. Con il digiuno quaresimale Dio eleva lo spirito: distaccando l'attenzione dalle cose terrene, dalle gioie banali, eleviamo lo spirito ... mettiamo Gerusalemme al di sopra di ogni nostra gioia! Con il digiuno quaresimale Dio infonde la forza e dona il premio. Togliendo qualcosa, abbiamo più forza, troviamo il premio: quello è il frutto della Quaresima! Chiediamo al Signore che ci doni davvero una esperienza della sua gioia e ci dia il desiderio di un impegno serio per tendere con cuore ardente verso la Pasqua del Signore che è la vittoria sul nostro peccato.

Omelia 3: La preghiera è ricerca e impegno

Nicodemo era un uomo anziano, uno dei capi dei farisei. Era interessato a quello che Gesù diceva e andò a cercarlo. Andò da lui di notte, perché aveva paura di farsi vedere dagli altri. Approfittando delle tenebre notturne andò a trovare Gesù mentre era a Gerusalemme e gli chiese spiegazioni sul suo insegnamento. E fra le molte cose che Gesù gli ha detto c'è anche questo invito a *venire alla luce*. Sembra proprio un riferimento alla persona di Nicodemo: "Devi venire alla luce, devi uscire allo scoperto, devi cercare ardentemente il Signore" ... e Nicodemo lo ascoltò. Quando, tempo dopo, nel sinedrio discutevano se condannare Gesù, egli lo difese, ne prese le parti e poi quando lo uccisero, fu lui, insieme a Giuseppe di Arimatea, ad andare a prendere il corpo del Crocifisso. Fu proprio Nicodemo a portare gli oli profumati per comporre il corpo di Gesù nel sepolcro. Uscì allo scoperto: in pieno giorno fece un gesto compromettente, perché offrì quelle cure funebri al condannato e tutta Gerusalemme vide che Nicodemo stava dalla parte di Gesù. È un uomo che lentamente è venuto alla luce, ha cercato veramente il Signore e lo ha trovato: ha fatto Pasqua con Lui.

Anche noi vogliamo essere cercatori di Dio, vogliamo cercarlo con la preghiera, vogliamo venire alla luce, perché Gesù è la luce; vogliamo lasciarci illuminare da lui. Questo avviene nella preghiera. Quando noi preghiamo Cristo è luce, ci mettiamo alla sua luce, per lasciarci rischiarare. Lui è la presenza del bene amato, e la sua presenza ci colma di gioia. Nella preghiera noi sperimentiamo questa presenza di Gesù che riempie di gioia la nostra vita. È una esperienza che dobbiamo imparare a fare, vogliamo imparare a pregare, a pregare meglio, perché pregare – lo sappiamo – non è semplicemente ripetere delle formule a memoria, ripeterle una o mille volte è sempre solo ripetizione; la nostra preghiera deve essere un ascolto e un dialogo.

Abbiamo bisogno di imparare a pregare e la Chiesa ci insegna a pregare con la *Liturgia delle Ore*. È quello che una volta si chiamava il *breviario*, un libro di preghiere che adoperavano i preti e i religiosi. *Breviario* vuol dire riassunto. È stata una invenzione geniale del concilio di Trento quella di mettere insieme tanti testi di orazioni in un unico volume, quindi hanno raccolto *in breve* tutte le preghiere. Il concilio Vaticano II ha fatto un'altra opera grandiosa: ha detto che è bene che tutti fedeli, dal primo all'ultimo, imparino a pregare con la liturgia della Chiesa. Se i preti hanno il dovere di recitare il breviario tutti i giorni, più volte al giorno, scandendo la giornata con momenti di preghiera – al mattino, a metà giornata, alla sera, prima di andare a dormire – tutti i fedeli *possono* e sono invitati a farlo. Allora noi dobbiamo imparare a pregare con questa modalità, che si chiama "Liturgia delle Ore", perché santifica le varie ore della giornata. Ci sono momenti diversi nella giornata e facciamo attività diverse ... ogni momento però dovrebbe essere scandito dalla preghiera. Il ricordo del Signore deve accompagnare tutta la nostra giornata: ricordare che il Signore è presente quando ci alziamo e quando ci corichiamo,

quando mangiamo e quando giochiamo, quando siamo a scuola e quando siamo al lavoro. In tutti i momenti il ricordo di Lui è la nostra gioia, ma poi dobbiamo trovare dei momenti che vogliamo dedicare solo a Lui ... allora si tratta di cercare anche gli strumenti per farlo.

Siete capaci a cercare tante realtà che vi interessano e vi servono. Abbiamo ormai mezzi tecnologici che ci permettono di trovare tante cose. Se una donna di casa vuole preparare una pietanza che non conosce, cerca la ricetta e sa dove cercarla? Si dà da fare e la cerca. Se hai un problema con il computer, se c'è una operazione che non riesci a fare, cerchi la soluzione per farla ... sai su quale sito andare a vedere, a chi chiedere? Cerchi una soluzione per quello che ti interessa. Allora perché non cerchi anche strumenti di preghiera?

Nel mondo del web c'è di tutto – ci sono anche delle cose cattive da cui bisogna guardarsi – ma ci sono tantissime cose buone! Una di queste, ad esempio è il breviario, che adesso possiamo installare nel telefonino ... C'è n'è proprio una che si chiama *Liturgia delle Ore*, è quella ufficiale della Conferenza Episcopale Italiana. Si scarica come una normale app, ma ce ne sono anche delle altre come *iBreviary* ed *ePrex*. Sono strumenti che potete avere gratuitamente sul vostro cellulare come una infinità di altre cosette ... queste però sono cose più importanti, queste dovete cercare! Può essere un impegno di Quaresima: cercate un'applicazione per la preghiera, mettetela sul vostro cellulare, provate a conoscerla e a usarla. Le Lodi al mattino e i Vespri alla sera sono due momenti fondamentali. Sapete che tutti quelli che pregano nella Chiesa, al mattino recitano le Lodi e alla sera recitano i Vespri; lo fanno in Italia, ma anche in Germania, in America, in Africa e in Asia ... e in quel giorno tutti quelli che adoperano la Liturgia delle Ore dicono le stesse preghiere, leggono gli stessi salmi, usano le stesse invocazioni ... tutti, in tante lingue diverse, cercano il Signore.

Impariamo a utilizzare le lodi e i vespri, cominciando a piccole dosi, magari una parte sola, un salmo o una invocazione. A piccole dosi possiamo cominciare a imparare la preghiera della Chiesa. Poi l'appetito viene mangiando e, se c'è un vero desiderio, dalle piccole dosi si può crescere e si può aumentare. Cercate il Signore anche attraverso gli strumenti che avete fra le mani! Abbiamo sempre in mano in cellulare – piccoli, grandi e anziani – utilizziamolo anche bene! Può essere utile anche per pregare. Cercate il Signore, cercate la sua luce, lasciatevi illuminare. La preghiera autentica è quella in cui ascoltiamo il Signore che ci illumina, ci fa capire qualcosa, ci dà delle idee buone, ci comunica i suoi sentimenti, ci insegna a vivere. Cerchiamo il Signore e la sua gioia ... pregare bene riempie il cuore di gioia. Volete essere persone contente? Imparate a pregare bene: vi accorgete di come cambia la vita. La qualità della vita cambia, se fate una bella preghiera, una preghiera che vi nutre, vi illumina, vi riempie di gioia.