

**Parrocchia di S. Ambrogio in Varazze**  
**Omellerie del parroco don Claudio Doglio**

## **1<sup>a</sup> Domenica di Quaresima (6 marzo 2022)**

**Introduzione alle letture:** *Dt 26,4-10; Sal 90; Rm 10,8-13; Lc 4,1-13*

Ogni anno la prima domenica di Quaresima ci è proposto il racconto delle tentazioni di Gesù nel deserto. Quest'anno ascoltiamo il racconto secondo Luca. Le altre letture sono indipendenti dal Vangelo e ci offrono una sintesi della storia della salvezza: in questa prima domenica di Quaresima ci viene presentato l'inizio di tutta la storia. Quest'anno ascoltiamo il "credo storico" di Israele, una professione di fede con cui il pio contadino di Israele riconosce che il Signore lo ha liberato dall'Egitto e gli ha dato la terra promessa. Nella seconda lettura troviamo invece il "credo storico" del cristiano: noi riconosciamo che Gesù è il Signore e Dio lo ha risuscitato dai morti. Questo è il principio e il fondamento di tutto. Con il Salmo 90 chiediamo al Signore che resti con noi nell'ora della prova, che ci protegga e ci difenda da ogni male e ci dia la capacità di vincere – come Cristo – contro ogni tentazione di male. Ascoltiamo con grande attenzione la Parola di Dio.

### ***Omelia 1: Riscopriamo il digiuno come astensione da parole maligne e vanitose***

Ogni anno iniziamo la Quaresima ascoltando il racconto di Gesù che nel deserto vince la tentazione diabolica: sceglie come fare il Messia, non costringendo a credere, ma proponendosi in modo debole e autentico. Il periodo in cui Gesù vive nel deserto è un momento di ritiro in cui pensa a come impostare la propria opera. È il tempo del progetto. Quaranta giorni: sono un numero simbolico che richiama gli anni del cammino di Israele nel deserto; e quel numero lo riprendiamo ogni anno anche noi nei quaranta giorni che precedono la Pasqua per ri-progettare la nostra vita, per scegliere lo stile che vogliamo seguire per essere autentici discepoli di Gesù.

«In quei giorni nel deserto Gesù non mangiò nulla». Questa indicazione ci dice un atteggiamento di penitenza, di austerità. Gesù inaugura il digiuno quaresimale dando al nostro modo di fare penitenza una caratteristica tutta sua.

Vorrei perciò soffermarmi a riflettere in queste domeniche di Quaresima proprio sul tema del digiuno, perché è un elemento importante da un punto di vista spirituale, anche se un po' trascurato o frainteso. Il digiuno resta però un elemento terapeutico. L'unico digiuno che riusciamo ancora a fare seriamente è quello comandato dai medici: ci sono certi esami che devono essere fatti a digiuno; e, addirittura, per certe indagini endoscopiche si richiedono anche tre giorni di rigida preparazione alimentare. Chi si sottopone a queste ricerche mediche obbedisce al comando del medico e cerca di osservare quel digiuno. È una pratica che può prescrivere anche un dietologo per correggere alcune abitudini scorrette nell'alimentazione, per migliorare lo stato di salute, per ottimizzare la forma fisica.

Il digiuno religioso invece, chiamato "digiuno morale", è decisamente screditato e dimenticato. Non viene più comandato in modo forte e, quindi, non viene praticato abitualmente, oppure viene considerato semplicemente come una minima astensione da qualche cibo, diventando così una pratica quasi fine a se stessa. Eppure le grandi opere della Quaresima, oltre alla carità e alla preghiera, comprendono anche il digiuno ... ma allora che cosa intendiamo per digiuno? Astenersi dai cibi? Non solo dai cibi, ma soprattutto astenersi da ciò che è inutile o dannoso, o anche astenersi da qualche cosa di buono per poter crescere nella capacità di controllare la nostra vita, le nostre scelte.

Il digiuno rispecchia la capacità di autocontrollo che abbiamo, perché il mangiare non è solo una faccenda fisica: dietro al mangiare c'è la nostra psicologia. Esistono parecchie malattie

legate al cibo – non questione di digestione – ma proprio questioni psicologiche che rifiutano il cibo o ricercano troppo cibo. Dietro al mangiare c'è il nostro cuore inquieto, problematico, desideroso di più e il cibo diventa un surrogato. Astenerci dal cibo è un esercizio per imparare ad astenerci da ciò che è male. Non è fine a se stesso, non è importante né virtuoso non mangiare qualche tipo di cibo semplicemente per avere la soddisfazione di dire che ho rispettato tale regola; diventa invece uno strumento per controllare la nostra persona, i nostri atteggiamenti, per moderare certi squilibri e tante esagerazioni.

Allora vorrei proporvi una serie di digiuni alternativi, perché non sono i cibi il primo pericolo. Il nostro modo di controllare gli atteggiamenti può rivolgersi ad altri aspetti ancora più importanti.

«Non di solo pane vive l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio»: è una delle risposte con cui Gesù vince il diavolo, spostando l'attenzione dal cibo alla parola. Allora inizio proprio da qui: viviamo la Quaresima *digiunando dalle parole cattive*. Per parole cattive non intendo solo le volgarità, ma soprattutto le parole che feriscono, quelle dette con cattiveria e malignità.

Impegniamoci a digiunare dalle parole maligne, maliziose, che distruggono e feriscono. Proprio in un clima tragico di guerra, volendo essere persone di pace, togliamo le armi della lingua, perché la bocca può astenersi da qualche cibo e può peccare – molto peggio – dicendo parole cattive. Digiuniamo da queste parole, mordiamoci la lingua fino a farla sanguinare se serve. È un digiuno importante. Se la parola che stai per dire è cattiva, taci; se può ferire qualcuno, taci. Controlla la tua lingua, mettile morso e briglie, dominala, non lasciare che ti scappino le parole cattive, frenale! Questo è l'esercizio del digiuno.

Digiuniamo anche dalle parole vane e vanitose, da tutte le parole inutili, soprattutto da quelle che mettono in esibizione noi stessi. Non parliamo di noi, non raccontiamo i nostri pregi, non facciamo vedere le nostre qualità; impariamo un silenzio rispettoso, siano gli altri a vedere, a valutare, a farci i complimenti. Digiuniamo dalle parole vuote che esaltano noi stessi.

Questo digiuno può diventare costruttivo, perché le parole feriscono e possono anche far morire; ci sono invece parole buone che fanno guarire, parole di consolazione, di affetto ... di queste usiamone tante! Usiamo parole belle, buone e gentili che facciano guarire chi ci ascolta; digiuniamo da tutte quelle che feriscono. Usiamo tante parole sagge, ricche di grazia, benevole nei confronti degli altri, che possano edificare, costruire belle relazioni, amicizie, rapporti autentici. Digiuniamo da quelle vuote che demoliscono e impegniamoci a usare le parole che edificano la persona, la Chiesa, la società.

È un impegno: vi propongo di prenderlo all'inizio di questa Quaresima, chiedendo al Signore di aiutarci a fare un bel digiuno penitenziale, un digiuno da parole cattive, vane e vanitose.

### *Omelia 2: La preghiera è questione di cuore con raccoglimento e concentrazione*

«Pieno di Spirito Santo Gesù si allontana dal Giordano e si ritira nel deserto». Dopo l'investitura ufficiale come messia, Gesù si prende alcuni giorni di ritiro spirituale: nel deserto pensa alla propria missione e sceglie lo stile che seguirà come messia.

Furono quei quaranta giorni di preparazione un momento intenso di preghiera per Gesù. Proprio nella preghiera, nella meditazione, nell'incontro con il Signore, Gesù scelse lo stile debole, di un messia che propone la rivelazione di Dio senza imporsi con prepotenza, senza dominare i destinatari. Anche la liturgia della Chiesa ci propone quaranta giorni in preparazione alla Pasqua come momento di preghiera più intensa perché anche noi scegliamo di seguire Gesù con il suo stile.

Ho pensato, quindi, di proporvi in queste domeniche di Quaresima alcune riflessioni sulla preghiera, che – insieme alle opere di carità e al digiuno – costituisce una via maestra nella nostra esperienza cristiana. Anche noi vogliamo imparare a pregare come pregava Gesù. Anzitutto dobbiamo renderci conto che la preghiera non è questione di parole, ma è un fatto di cuore. Siamo abituati a pensare alla preghiera come la recita di formule – e molti hanno l'impressione che dicendo tante formule si preghi di più – in realtà non sono le parole che

diciamo a costituire il valore della preghiera, ma la relazione profonda del cuore che si unisce al Signore e ne assimila la mentalità. È con il cuore che si crede, è con il cuore che si aderisce veramente al Signore. Per noi il cuore è l'affetto; ma nel linguaggio biblico è piuttosto l'intelligenza ... ci vogliono entrambe. La preghiera non è un ripetizione di formule, non è una prassi formale in cui si dicono cose imparate a memoria, spesso passando da una formula all'altra, sbagliando formula e non ricordando nemmeno quello che si è detto.

La preghiera autentica è una relazione intelligente e affettuosa con il Signore. È la fiducia in lui, è il sentire la sua presenza. «Chi abita al riparo dell'Altissimo passerà la notte all'ombra dell'Onnipotente» (Salmo 90,1). La preghiera è sentire di essere al riparo, perché il Signore onnipotente è la nostra protezione, il nostro rifugio, la nostra fortezza, è il Dio in cui confidiamo. Sentire questa presenza di Dio con l'intelligenza e con l'affetto è vera preghiera.

Quindi per pregare bene serve una azione di raccoglimento. Non è mai una azione superficiale, banale e veloce. Molte volte ci accontentiamo di preghiere fatte di rapidi segni di croce e formuletta buttate là, come se – avendo detto quella formula – avessimo pregato. Non è vero! Sono semplicemente riti – quasi con la forza del portafortuna – con sfumature superstiziose. La preghiera invece chiede tempo, chiede raccoglimento.

Proviamo a ragionare sulla parola *raccoglimento*: indica l'azione del raccogliere. Che cosa dobbiamo raccogliere per fare preghiera? Tutta la nostra vita. Non dobbiamo lasciare fuori la nostra esistenza, i nostri problemi e le nostre gioie. Tutto ciò che ci sta a cuore deve entrare nella preghiera! Raccoglimento vuol dire raccolta di tutto ciò che siamo, di tutti i nostri interessi, delle persone che fanno parte della nostra vita, dei problemi del mondo, delle soddisfazioni che abbiamo ... raccogliere tutto alla presenza del Signore. Questo è il raccoglimento. Non lasciate fuori nulla!

È un consiglio sbagliato quello di dire: “Quando preghi dimentica tutto il resto” – tanto non ce la fai – ma poi è proprio sbagliato dimenticare il resto! Invece porta tutto dentro la preghiera! La preghiera raccoglie la vita, che altrimenti è dissipata, dispersa, frantumata in tanti piccoli dettagli, dispersa in mille interessi diversi. La preghiera dà unità alla nostra vita, raccoglie ciò che è sparpagliato e mette in ordine tutte le realtà della nostra esistenza. Portiamo tutto dentro la nostra relazione con il Signore e guardiamo ogni cosa alla luce di Dio. Guardando i problemi nella prospettiva divina ci accorgiamo che evaporano, si sciolgono come neve al sole. Ci accorgiamo che le nostre paure se ne vanno di fronte alla fiducia che mettiamo nel Signore. Ci sentiamo al sicuro, perché il Signore ci dà risposta, perché è presente, vicino a noi nell'angoscia e ci libera dalle nostre strettezze mentali.

Quando portiamo le nostre difficoltà davanti al Signore ci accorgiamo che si risolvono. La preghiera è il raccoglimento di tutta la vita, ed è anche concentrazione. Pure in questo caso è importante riflettere sulla parola. *Concentrare* vuol dire mettere tutto al centro: tutte le realtà sono conglobate nel centro e il centro è Cristo. Raccogliamo e incentriamo tutto su Cristo: tutto quello che ci viene in mente, tutto quello che stiamo vivendo. Tutto quello che è dolore e anche gioia deve essere rapportato a Cristo e tutto viene illuminato.

La preghiera è una questione di cuore, di intelligenza e di affetto. È una relazione di fiducia che raccoglie tutto e concentra ogni cosa in Cristo. La preghiera cristiana è una esperienza di incontro, è l'esperienza di una presenza divina. Preghiamo veramente quando incontriamo il Signore, quando lo sentiamo presente e ne godiamo la potenza trasformatrice. Il Signore, che è davvero presente, ci tocca il cuore e ci cambia, ci fa diventare veramente suoi discepoli. Pieni di Spirito Santo anche noi vogliamo intraprendere questo cammino dei quaranta giorni quaresimali facendo una esperienza intensa di preghiera, di raccoglimento e di concentrazione, per sentire la benefica presenza del Signore che opera in noi e resta con noi proprio nella prova.

### ***Omelia 3: Vinciamo la tentazione di voltare le spalle a Dio per fare di testa nostra***

All'inizio del suo ministero Gesù ha dovuto affrontare una scelta e il tentatore gli ha proposto delle strade facili per ottenere successo, per avere il potere, per dominare la gente. Gesù vince queste tentazioni diaboliche e con la forza della Parola di Dio allontana le idee di male, le

proposte negative che avrebbero potuto dargli successo ... umanamente parlando. Tutta la sua vita è stata una tentazione nel senso che, continuamente, anche gli amici hanno proposto a Gesù strade alternative, metodi più facili, modi per ottenere il controllo del popolo. Sempre Gesù rifiuta queste strade cattive e segue il progetto di Dio, ha il coraggio di essere fedele alla Parola di Dio.

Il diavolo si allontana da lui per il momento, con l'intenzione di ritornare nell'occasione buona. È il vertice della sua vicenda, proprio sulla croce. Allora ci sarà l'ultima tentazione quando diranno a Gesù: "Se sei Figlio di Dio scendi dalla croce e ti crederemo". È l'ultima proposta diabolica: "Scappa, evita la tua sofferenza; fai un prodigio, fai vedere che sei più forte!" ... anche in quella occasione Gesù rifiuta la proposta diabolica e segue la strada di Dio. Gesù è il vero Figlio che obbedisce al Padre e compie il suo progetto.

In questo anno liturgico nelle domeniche di Quaresima ascolteremo brani di Luca che è il grande evangelista della misericordia, avendo messo in evidenza l'atteggiamento buono di Gesù nei confronti dei peccatori. Al centro della Quaresima leggeremo la parabola del "Padre misericordioso e dei due figli": dato che è un testo molto bello e ricco di teologia, ho pensato di proporlo in questo itinerario di Quaresima – soprattutto ai ragazzi – e vi invito a soffermarci domenica per domenica su questa parabola, in modo tale da approfondirne bene il contenuto e applicarla alla nostra vita.

Gesù è il Figlio obbediente, noi invece siamo tutti figli disobbedienti, proprio come il personaggio di quella parabola.

Un uomo aveva due figli il più giovane dei due disse al padre: "Padre, dammi la parte di patrimonio che mi spetta", ed egli divise tra loro le sue sostanze. Pochi giorni dopo il figlio più giovane raccolte tutte le sue cose, partì per un paese lontano e là sperperò il suo patrimonio, vivendo in modo dissoluto (Lc 15,11-13)

È la nostra storia, è la storia di Adamo. Sapete che *adamo* vuol dire *uomo* e indica l'umanità in genere. Ognuno di noi deve riconoscersi in questa figura parabolica e dire: "Io sono uno scappato di casa, io sono un figlio disobbediente perché ho voltato le spalle al mio Signore e ho fatto di testa mia". È la storia dell'umanità che non si è fidata di Dio, ma ha voltato le spalle al Creatore e se ne è andata sbattendo la porta; se ne è andata in un paese lontano, lontano da Dio per poter sprecare tutto quello che aveva. Lo chiamano "figlio prodigo" perché ha buttato via tutto il patrimonio che aveva. *Prodigo* è uno che non tiene, ma sperpera, getta via il patrimonio, lo rovina, lo disperde e alla fine si trova senza niente. Quel figlio della parabola è vissuto in modo dissoluto, cioè sciolto da ogni limite, da ogni vincolo, da ogni legge. Ha fatto quel che voleva, si è goduto la vita, ha fatto di testa sua, ha bruciato tutto il patrimonio che gli era stato dato. È una immagine nostra! Anche noi siamo figli che hanno voltato le spalle a Dio Padre e continuiamo a farlo tutte le volte che facciamo di nostra testa. Tutte le volte che nel nostro cuore abbiamo pensieri maligni, pensiamo in modo diverso da quello che ci propone il Signore, noi scappiamo di casa, andiamo lontano, non ascoltiamo quella voce della coscienza con cui il Signore ci richiama.

Proviamo a ripensarci seriamente: ripensiamo in questi giorni di Quaresima alla nostra vita, al nostro carattere, ai nostri atteggiamenti di persone ribelli, che credono di essere liberi, perché fanno di testa propria e in realtà siamo semplicemente prigionieri del nostro istinto, del nostro carattere. Faccio come voglio perché non riesco a fare diversamente, perché sono prigioniero del mio istinto. La reazione che mi viene istintiva la seguo: "È più forte di me e non riesco a combatterla", e scappo di casa, vado lontano ... scappo dalla presenza di Dio!

Quando sentiamo che Dio è lontano non è colpa sua, è colpa nostra! Se percepiamo Dio lontano è perché noi ci siamo allontanati, perché non lo abbiamo messo al centro della nostra vita, non abbiamo coltivato quella amicizia, ma siamo andati per i fatti nostri! Avevamo tante altre cose da fare, avevamo tanti interessi e li abbiamo seguiti. Abbiamo sperperato quello che ci è stato dato. Tutto quello che abbiamo, tutto quello che siamo è dono di Dio! E noi ne abbiamo fatto quel che volevamo noi, sprecandolo, buttandolo via, vivendo in modo dissoluto.

Proviamo ad applicare alla nostra esperienza questa parola del Vangelo. È la tentazione di fondo essere *autonomi* (cioè fare legge per sé) – “se mi piace va bene, se ne ho voglia lo faccio” – perché ci illudiamo di essere padroni della nostra vita, quindi scappiamo da Dio, scappiamo dalla nostra coscienza, fuggiamo lontano da Colui che ci ha creato e ci ama, convinti di realizzare così la nostra vita, illudendoci di essere capaci di fare qualche cosa di buono. È la tentazione continua, è la tentazione di fondo. “Fai di testa tua — continua a dirci il serpente — fai quello che vuoi tu, fai quello che ti piace! Per realizzare la tua vita cerca di essere te stesso, segui i tuoi istinti, se hai una voglia toglietela!”. È l’illusione del serpente antico, è la tentazione diabolica che rovina le nostre vite.

In qualche modo tutti siamo stati disobbedienti, tutti abbiamo voltato le spalle al Creatore e siamo andati lontani da Lui. Riconosciamo questa situazione e desideriamo la sua salvezza; desideriamo il Dio vicino; lavoriamo per riavvicinarsi al Signore, nostro Dio, l’unico che possa garantire davvero una nostra vita piena, realizzata e felice.