AZIONE CATTOLICA ITALIANA SETTORE GIOVANI

GIOIA INFINITA

QUARESIMA PASQUA 2022

Sussidio per la preghiera personale dei GIOVANISSIMI

eve

Settore giovani di Azione cattolica italiana
Quaresima-Pasqua 2022

Coordinamento redazionale: Emanuela Gitto (diocesi di Messina-Lipari-S. Lucia del Mela), Lorenzo Zardi (Imola), Andrea Santantonio (Nardò-Gallipoli), don Gianluca Zurra (Alba).

Hanno collaborato: don Sabino Mennunni (diocesi di Andria), don Mauro Canta (Asti), don Mario Diana (Bari-Bitonto), don Luca Bertarelli (Biella), don Paolo Revello (Cuneo), don Antonino Nicotra (Forlì-Bertinoro), don Federico Andriani (Lecce), don Giuseppe Pileci (Mileto-Nicotera-Tropea), don Andrea Amato (Nocera inferiore-Sarno), don Stefano Manzardo (Padova), don Mirco Micci (Senigallia), don Daniele Formisani (Sulmona-Valva), don Alessandro Ghersi (Ventimiglia-Sanremo).

Progetto grafico: Redazione Ave-Faa

Impaginazione: V colore di Francesco Omaggio

Immagine di copertina: unsplash.com | freestocks

Per i brani biblici riportati nel volume è stata utilizzata la traduzione della Cei © Fondazione "Santi Francesco d'Assisi e Caterina da Siena", Roma 2008, per gentile concessione.

© 2022 Fondazione Apostolicam Actuositatem
Via Aurelia 481 – 00165 Roma
www.editriceave.it – info@editriceave.it

ISBN: 978-88-3271-**315**-2

Quando finiamo la giornata con la gioia dentro di noi ci sembra di risorgere, di rinascere. E anche il sonno diventa vero riposo, per ricominciare con fiducia il giorno dopo. Eppure, saper gioire, soprattutto in questi tempi di pandemia, non è semplice: ci vuole coraggio, desiderio di non essere soli, di farsi aiutare, di aprirsi a una parola che indica una direzione. Questo piccolo libro che hai tra le mani è uno strumento semplice, pensato per te dal Settore giovani di Azione cattolica, per esercitarti giorno per giorno nell'arte faticosa della gioia vera, quella che ci cambia dentro, non solo per il tempo di uno sballo superficiale, ma nella continuità delle giornate che si susseguono.

Troverai il brano di Vangelo del giorno, insieme a un breve commento per la tua vita: prenditi qualche minuto, per tessere poco per volta una gioia capace di illuminare anche questo periodo così complicato. Alla fine, succederà anche per te come ai discepoli e alle donne al sepolcro, smarriti per la morte di Gesù: lo incontreranno vivo, risorto, e da lì inizieranno a rimettere insieme i pezzi sparsi della loro vita, per rialzarsi in piedi, per tornare a sperare e per ritrovare nuovamente il desiderio di dedicare agli altri la propria vita.

L'augurio è che questo cammino pasquale ti conduca, giorno per giorno, alla gioia vera, quella infinita, che non ti illude, ma che sarà in grado di sostenerti nelle scelte, negli affetti e negli impegni quotidiani. Per risorgere e gioire davvero. Buon cammino!

Emanuela, Lorenzo, don Gianluca
e gli amici del Settore giovani di Ac

2022

MERCOLEDÌ 2 MARZO

Le Ceneri

Dal Vangelo secondo Matteo (6,1-6.16-18)

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «State attenti a non praticare la vostra giustizia davanti agli uomini per essere ammirati da loro, altrimenti non c'è ricompensa per voi presso il Padre vostro che è nei cieli.

Dunque, quando fai l'elemosina, non suonare la tromba davanti a te, come fanno gli ipòcriti nelle sinagoghe e nelle strade, per essere lodati dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, mentre tu fai l'elemosina, non sappia la tua sinistra ciò che fa la tua destra, perché la tua elemosina resti nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.

E quando pregate, non siate simili agli ipòcriti che, nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, amano pregare stando ritti, per essere visti dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.

E quando digiunate, non diventate malinconici come gli ipòcriti, che assumono un'aria disfatta per far vedere agli altri che digiunano. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, quando tu digiuni, profùmati la testa e làvati il volto, perché la gente non veda che tu digiuni, ma solo il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà».

Iniziamo la Quaresima, pellegrinaggio comunitario di Chiesa, gioioso. Gioioso? Può essere triste e noioso il tempo che ci conduce alla Pasqua, al dono totale che Gesù fa di sé per noi? Elemosina, preghiera e digiuno saranno nostri alleati se li comprendiamo al modo di Gesù.

La prima indicazione ci chiede non tanto di dare qualcosa (sì, anche quello: "Comprati un bel maialino di terracotta in cui mettere dentro dei soldi che destinerai a un'opera di carità"), ma di fare dono di noi stessi, della nostra intelligenza, del nostro agire, della nostra sensibilità, dei nostri sentimenti. Anzi, ci chiede ancora di più: di *farci uno* con chi è nella necessità, in qualsiasi genere di bisogno, senza dirlo troppo in giro.

Ci è poi chiesto di pregare (non di dire delle preghiere): chiediamo al nostro assistente o al parroco di insegnarci a pregare. Chiediamolo soprattutto nel segreto della stanza davanti a un'icona, o a Gesù stesso quando la chiesa è vuota: è il primo modo di pregare nella verità del cuore.

E poi il digiuno: difficile! Gesù ci chiede di profumarci la testa e di lavarci il volto, obblighi che i suoi contemporanei seguivano prima di partecipare a una festa. Con questo ci sta dicendo che Lui, lo Sposo, è con noi: il nostro digiuno, allora, vorrà dire prepararsi ad accoglierlo.

Come possiamo se il cuore e il corpo, che sono un'unità inscindibile, sono pieni d'altro?

Signore delle nostre vite, allontana da noi le parole vane e lo spirito della tristezza e del dominio. Dona ai tuoi servi lo spirito di castità, di umiltà, di perseveranza e la carità che non viene mai meno. Così sarai benedetto nei secoli dei secoli. Amen.

2022 GIOVEDÌ 3
MARZO
Dopo Le Ceneri

Dal Vangelo secondo Luca (9,22-25)

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «Il Figlio dell'uomo deve soffrire molto, essere rifiutato dagli anziani, dai capi dei sacerdoti e dagli scribi, venire ucciso e risorgere il terzo giorno». Poi, a tutti, diceva: «Se qualcuno vuole venire dietro a me, rinneghi se stesso, prenda la sua croce ogni giorno e mi segua. Chi vuole salvare la propria vita, la perderà, ma chi perderà la propria vita per causa mia, la salverà. Infatti, quale vantaggio ha un uomo che guadagna il mondo intero, ma perde o rovina se stesso?».

«Il Figlio dell'uomo deve soffrire molto, essere rifiutato [...], venire ucciso e risorgere [...]». Quel «deve» ci interroga, così come interroga da ventuno secoli i cristiani: il Padre ha voluto la morte del Figlio in modo che Egli dovesse prenderla su di sé? La risposta che ci diamo tutti è che questo sarebbe un Dio malvagio. Dobbiamo leggere, invece, quel verbo in un altro modo: certo, la sofferenza di Cristo è annunciata nelle Scritture, non però come necessità da parte di Dio per soddisfare una presunta sete di giustizia, ma perché laddove l'amore è rifiutato, esso non s'impone con la forza o con la stessa violenza con la quale non è accettato. Così, nel rifiuto del Cristo e nella sua morte, il Padre è presente con la sua prossimità che non abbandona il Figlio, ma lo assume in quell'amore smisurato che risplende nella risurrezione. Così, seguire Gesù sarà possibile solo rinnegando sé stessi. Anche

questa, però, è un'espressione ambigua: vuol dire che dobbiamo rinunciare totalmente a ciò che siamo, comprese le nostre bellezze, i nostri doni, le nostre *skills*? O forse che dobbiamo togliere da noi il buio del peccato? Certo, il peccato è da rifiutare totalmente, ma prima di tutto Gesù, con questo suo dire, ci insegna ad accogliere la vita come dono, come grazia che viene prima di noi. È paradossale, se ci pensiamo: la vita, ciò che ci permette di stare al mondo, il nucleo essenziale di noi stessi, viene prima di noi, perché è Dio stesso! Allora, non può essere una bella avventura quaresimale accogliere ogni giorno il dono che siamo, valorizzandone tutte le possibilità? Questo può essere il nostro esercizio quaresimale: smettere di pensare che in noi c'è qualcosa di sbagliato, che non va. Certo, fuori di noi può esserci, e alle volte può intaccare anche la nostra anima, il pensiero e le azioni, ma noi siamo un dono stupendo di Dio, a noi stessi e al mondo! La croce che ci è chiesto di prendere non sarà dunque un sacrificio, una rinuncia o, peggio ancora, un dolore, ma sarà percorrere fino in fondo, con fede in Dio e amore per i fratelli, l'avventura della vita. Non solo quella che inizia con la nascita e termina su questa Terra con la morte per continuare nell'eternità, ma anche il tratto di vita iniziato questa mattina e che si concluderà quando, stanchi (e, speriamo, felici di questo giorno) andremo a dormire! Prendiamo la croce: è amore!

Signore Gesù, la tua croce mi parla di amore, di bontà, di mitezza, di fede assoluta nel Padre: aiutami a prenderla ogni giorno. Il tuo Spirito Santo faccia percepire in me la bellezza del dono che sono e mi doni di vivere in Dio, con amore e per amore.

2022 VENERDÌ 4 MARZO
Dopo Le Ceneri

Dal Vangelo secondo Matteo (9,14-15)

In quel tempo, si avvicinarono a Gesù i discepoli di Giovanni e gli dissero: «Perché noi e i farisei digiuniamo molte volte, mentre i tuoi discepoli non digiunano?».
E Gesù disse loro: «Possono forse gli invitati a nozze essere in lutto finché lo sposo è con loro? Ma verranno giorni quando lo sposo sarà loro tolto, e allora digiuneranno».

Abbiamo mai provato a digiunare? Anche solo a saltare un pasto perché quel giorno tutto è andato storto e non siamo riusciti a pranzare? Come ci siamo sentiti? Magari non è stata una cosa tremenda, ma sicuramente abbiamo sentito una sensazione di vuoto: è esattamente ciò a cui serve il digiuno nella nuova via tracciata da Gesù. Prima di Lui i farisei digiunavano perché credevano che in quel modo Dio li guardasse con un occhio diverso, più favorevole. E ci credevano davvero; non era una facciata, o una maschera per gli uomini. Ora invece ci è chiesto di digiunare per fare spazio al Signore: cosa mai vorrà dire? Che se riusciamo a togliere non solo il superfluo, ma anche il necessario (questo è il digiuno, mentre togliere solamente il superfluo è fare le pulizie di primavera!), allora sentiremo una sensazione di povertà, di mancanza. Questo significa stringerci a Gesù povero e affamato di giustizia e di amore, di solidarietà e pace, di verità e bellezza. Proviamo a metterci nei suoi panni. Umanamente la sua vita non è stata un successo; a fronte di

molti amici e persone che gli volevano bene e comprendevano il suo messaggio, Egli era circondato di incomprensione, di gente che lo considerava un blasfemo, un usurpatore, un bugiardo. Questa è la povertà di Cristo e di tante persone che vivono accanto a noi o altrove, come più volte papa Francesco ci ha ricordato riprendendo le parole dell'apostolo Paolo: «Da ricco che era si fece povero» (*2Cor* 8,9). È una povertà che ci innamora, se solo sappiamo cogliere che non è fine a se stessa, ma è entrare nelle povertà materiali e spirituali di ciascun uomo e di ciascuna donna di questa Terra. Pregando, proviamo a domandare di conoscere le nostre fragilità e i nostri doni; poi chiediamo allo Spirito Santo che ci apra alla conoscenza delle povertà dei fratelli e delle sorelle: non è un esercizio di magia, non conosceremo le esatte povertà di chi è accanto a noi, come se fossimo veggenti! Questa preghiera, infatti, ci aiuterà a entrare nella vita di Gesù e quindi in quella dei fratelli e delle sorelle, e saremo in questo modo poveri come loro e, allo stesso tempo, ricchi della vita del Signore. Che grazia allora digiunare, riuscire qualche volta a togliere il necessario per entrare nella pienezza di Dio! In questo modo ci sarà stato possibile mettere insieme il digiuno e la festa!

Signore Gesù, aiutami a farti spazio. Concedi che io sappia che solo in questo modo ti comprenderò in verità, che solo lasciando nella mia vita lo spazio per te, condividendo gioie e fatiche dei fratelli, io potrò giungere a Pasqua totalmente rinnovato colmato del tuo Spirito.

2022 SABATO 5 MARZO
Dopo Le Ceneri

Dal Vangelo secondo Luca (5,27-32)

In quel tempo, Gesù vide un pubblicano di nome Levi, seduto al banco delle imposte, e gli disse: «Seguimi!». Ed egli, lasciando tutto, si alzò e lo seguì.
Poi Levi gli preparò un grande banchetto nella sua casa. C'era una folla numerosa di pubblicani e d'altra gente, che erano con loro a tavola. I farisei e i loro scribi mormoravano e dicevano ai suoi discepoli: «Come mai mangiate e bevete insieme ai pubblicani e ai peccatori?». Gesù rispose loro: «Non sono i sani che hanno bisogno del medico, ma i malati; io non sono venuto a chiamare i giusti, ma i peccatori perché si convertano».

Se scorriamo a ritroso il capitolo quinto del Vangelo secondo Luca, troviamo per prima cosa la potenza della parola di Gesù sul creato quando, gettate le reti, i discepoli pescano una quantità enorme di pesci. Poi sulla malattia, quando viene guarito un lebbroso; e, in seguito, sul peccato che inchioda l'uomo, nel racconto del paralitico perdonato e risanato. Nel brano di oggi la stessa Parola chiama alla sequela chiunque si riconosca bisognoso di Lei e del suo amore. Chissà da quanto Levi sentiva che la sua vita aveva bisogno di altro rispetto a quello che stava facendo, un lavoro odiato da tutti, l'esattore delle tasse al soldo di Roma! Arriva Gesù e lo chiama a seguirlo. Immediatamente Levi lascia quel che stava facendo, si alza e lo segue. Luca, per esprimere l'alzarsi dell'e-

sattore delle tasse, usa il termine impiegato per descrivere la risurrezione. Questo dice a noi due cose.
La prima è che ogni volta che Gesù chiama alla vita nuova, invitandoci a lasciare una situazione di peccato, in noi agisce la potenza della sua risurrezione, donataci nel battesimo. Facciamo un esempio per la nostra vita: se un nostro amico o una nostra compagna di scuola si trovano in qualche difficoltà, ma lasciamo che se la sbrighino da soli, noi stiamo vivendo il peccato; se poi, pensandoci su, ci pentiamo e li aiutiamo, è come se risorgessimo!
La seconda cosa è che ogni pagina della Scrittura parla del mistero pasquale: che bello! In questo modo Gesù ci invita alla sua tavola: nel nostro brano, Levi (Matteo) lo ospita in casa sua, ma in realtà è Gesù che lo fa entrare nella dimora della sua intimità, del suo amore che risana. Si avvera così la Parola: «Non sono i sani che hanno bisogno del medico, ma i malati; io non sono venuto a chiamare i giusti, ma i peccatori perché si convertano». È più vero, infatti, che la conversione, prima che essere una decisione nostra di seguire Gesù, sia una risposta al suo amore gratuito e disarmante, che nulla chiede prima o in cambio, ma che tutto dà per primo: il brano di Vangelo di oggi ne è il fondamento! Sarà così fra qualche venerdì, quando vedremo il Figlio sulla croce che, per amore, perdona chi lo sta uccidendo: c'è qualcosa di più forte che inviti a seguirlo?

Padre buono, guardo il tuo Figlio amato, leggo il suo Vangelo, ascolto la sua Parola e rimango ammutolito: lascia che io mi faccia amare da Lui e, in Lui, ami i miei fratelli. In questo modo lo seguirò, giorno dopo giorno. Amen.

2022

DOMENICA 6 MARZO

I domenica di Quaresima

Dal Vangelo secondo Luca (4,1-13)

In quel tempo, Gesù, pieno di Spirito Santo, si allontanò dal Giordano ed era guidato dallo Spirito nel deserto, per quaranta giorni, tentato dal diavolo. Non mangiò nulla in quei giorni, ma quando furono terminati, ebbe fame. Allora il diavolo gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, di' a questa pietra che diventi pane». Gesù gli rispose: «Sta scritto: "Non di solo pane vivrà l'uomo"».
Il diavolo lo condusse in alto, gli mostrò in un istante tutti i regni della terra e gli disse: «Ti darò tutto questo potere e la loro gloria, perché a me è stata data e io la do a chi voglio. Perciò, se ti prostrerai in adorazione dinanzi a me, tutto sarà tuo». Gesù gli rispose: «Sta scritto: "Il Signore, Dio tuo, adorerai: a lui solo renderai culto"».
Lo condusse a Gerusalemme, lo pose sul punto più alto del tempio e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, gèttati giù di qui; sta scritto infatti: "Ai suoi angeli darà ordini a tuo riguardo affinché essi ti custodiscano"; e anche: "Essi ti porteranno sulle loro mani perché il tuo piede non inciampi in una pietra"». Gesù gli rispose: «È stato detto: "Non metterai alla prova il Signore Dio tuo"».
Dopo aver esaurito ogni tentazione, il diavolo si allontanò da lui fino al momento fissato.

Abbiamo iniziato il cammino di Quaresima! Quaranta giorni per mettersi di nuovo di fronte al Signore, quaranta giorni per ritrovare la nostra libertà. E, come ogni anno, iniziamo con il Vangelo delle tentazioni. Gesù sta nel deserto quaranta

giorni e, alla fine, quando giungono al termine, viene tentato. Non durante, non all'inizio, ma alla fine, perché quando sei convinto di aver fatto tutto bene, quando ti senti soddisfatto, quasi orgoglioso, di quello che hai vissuto, arriva la tentazione. E su cosa viene tentato? Sulla sua capacità di rimanere libero. Il male si presenta sempre come qualcosa che vuole addomesticare la nostra libertà, che vuole legarci le ali, che vuole far vincere la forza di gravità: «Non sognare troppo, non desiderare così forte, tanto alla fine rimarrai solo, deluso, non ci riuscirai mai!». E Gesù risponde dicendo: «No, io voglio sognare, voglio essere libero». La Quaresima, quindi, non è un tempo per vivere tristi, ma è un tempo per essere davvero liberi, per sognare più forte, come dice De Andrè in una sua bellissima canzone: «Sognai talmente forte che mi uscì sangue dal naso» (*Fiume Sand Creek*, album *Fabrizio De Andrè*, Dischi Ricordi, 1981). Ma per poterlo fare dobbiamo imparare a dire dei "no" di fronte a tutte quelle situazioni che vogliono addomesticare la vita. Dobbiamo trovare il coraggio di questa lotta, chiamati a prendere una posizione, perché nella realtà non esiste mai la neutralità. Possa allora questo tempo di Quaresima essere un tempo in cui di fronte alle nostre lotte, alle nostre fatiche, alla nostra personale battaglia, impariamo a dire dei «no» decisivi, per poter dire «sì» di fronte alla meraviglia della Pasqua.

Ti incontro là in ogni umile aurora,
dove mi aiuti a essere colui che avanza
senza disperazione, dove mi doni la forza
di non soccombere alla tristezza
e mi precedi su vie di pace.
Ti incontro là dove il tuo sguardo mi guarisce
dalla paura che rende mediocre nell'amore.
(L. Verdi, *Preghiere*)