

sr. Dolores Boitor

QUARESIMA 2023

giorno per giorno

Vangelo del giorno

Riflessione

Proposito

© Mimep-Docete, 2023

Casa Editrice Mimep-Docete

via Papa Giovanni XXIII, 2

20042 Pessano con Bornago (MI)

tel. 02 95741935;

02 95744647;

info@mimep.it;

www.mimep.it

INIZIO QUARESIMA

MERCOLEDÌ DELLE CENERI

22 febbraio 2023

VANGELO DEL GIORNO

Mt 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 ipocriti 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 ipocriti 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 ipocriti, 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, profumati 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».

RIFLESSIONE

Un nuovo inizio di quaresima: una nuova opportunità per cambiare atteggiamenti e convertire il cuore a Dio. Ci avviamo ancora una volta su questo difficile cammino di rinuncia e lotta spirituale per arrivare rinnovati al giorno di Pasqua guidati dalla luce del Risorto.

Il Vangelo di oggi ci invita a lottare contro il desiderio di apparire, di farsi vedere dagli altri. Ogni rinuncia che compiamo, ogni preghiera che facciamo, deve essere visibile solo a Dio. Se facciamo tutte queste cose per essere visti e lodati dagli altri, allora abbiamo già ricevuto la ricompensa nella effimera lode ricevuta dagli uomini.

Perché dobbiamo fare tutto in segreto, come di nascosto? Per non perdere di vista ciò che è importante per la nostra vita spirituale: Dio. Se diamo credito solo a noi stessi per le buone azioni compiute, allora non abbiamo bisogno di

Dio nella nostra vita. Ce la caviamo da soli e quindi non abbiamo bisogno di essere aiutati da Dio.

Siamo invitati oggi a ridiventare bambini, a lasciarci guidare dal Padre e fidarci totalmente di Lui. Noi siamo figli di Dio e il nostro Padre ci vuole condurre alla vera felicità. Fidiamoci di Lui e lasciamolo agire nella nostra vita.

Cominciamo il nostro cammino con la preghiera, il digiuno e l'elemosina. Sono questi tre punti le nostre guide sul cammino dei quaranta giorni che oggi ci si apre davanti. Camminiamo con fiducia tenendo per mano il Padre Celeste. Con Lui arriveremo alla luce del Risorto e gioiremo per la nostra salvezza e quella del mondo intero.

Per la riflessione personale:

Come digiunerai in questa Quaresima?

Come intensificherai la tua preghiera durante questo santo tempo?

In che modo aiuterai gli altri durante questi quaranta giorni?

PROPOSITO DEL GIORNO

Scegli il tuo proposito personale per questa Quaresima.

GIOVEDÌ DOPO LE CENERI

23 febbraio 2023

VANGELO DEL GIORNO

Lc 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?».

RIFLESSIONE

Gesù ci invita nel Vangelo di oggi a seguirlo sulla via della croce. Potremmo pensare che Gesù vuole farci soffrire ancora di più di quanto già soffriamo: prendere la croce, accettare la sofferenza, rinnegare se stessi... Quindi: soffrire, soffrire, soffrire.

In realtà, la croce che Gesù ci invita oggi a prendere è il nostro cammino verso la liberazione, è un cammino verso la vera felicità. La vita lontana da Dio ci allontana da noi stessi e dalla nostra vera felicità.

Per poterci liberare dall'uomo vecchio che ci abita dobbiamo fare lo sforzo di cambiare strada, di correggere pensieri e atteggiamenti, e questo ci provocherà sofferenza senz'altro. Però, una volta arrivati alla vera libertà, avvertiamo nel cuore una felicità e una pace che prima non conoscevamo.

L'invito di Gesù del Vangelo di oggi si potrebbe riassumere così: non avere paura della sofferenza e fa' ciò che sta nelle tue forze per vivere nella libertà di figlio di Dio. Gesù ha pagato un alto prezzo per la sua libertà di Figlio di Dio: la morte in croce. A noi viene chiesto di vivere piccole rinunce quotidiane che ci aiutino a liberarci dal male che ci opprime. Compresa così la croce diventa una liberazione, diventa la via sicura da seguire per salvare la nostra vita.

Alleniamoci oggi sul cammino della conversione rinunciando a ciò che ci fa male e scegliendo la vita, quella vera.

Per la riflessione personale:

Quali sono gli atteggiamenti da uomo vecchio che trovi dentro i tuoi pensieri e nelle tue azioni?

Come vuoi lottare contro l'uomo vecchio che è dentro di te?

Quali sono gli impedimenti che non ti permettono di rinunciare all'uomo vecchio?

PROPOSITO DEL GIORNO

Scegli il vizio contro il quale lottare oggi e fai tutto il tuo meglio per liberartene.

VENERDÌ DOPO LE CENERI

24 febbraio 2023

VANGELO DEL GIORNO

Mt 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».

RIFLESSIONE

La discussione sul digiuno del Vangelo di oggi ci mette davanti agli occhi tre gruppi di persone: i farisei, che digiunano per dovere, perché così prescriveva la Legge mosaica, i discepoli di Giovanni, protesi verso il futuro, che digiunano per prepararsi bene alla venuta del Messia, e i discepoli di Gesù che hanno scelto di vivere in pieno godimento la presenza di Gesù tra loro. I discepoli di Gesù vivono nel presente godendo dell'amore che Dio ha rivelato nella persona del suo Figlio unigenito: Gesù Cristo. L'amore dà gioia e pienezza di vita.

E noi perché digiuniamo? Per dovere? Per mettere alla prova la nostra volontà? Per perdere qualche chilo di troppo? La felicità più grande dell'uomo è sperimentare l'amore e viverlo in pienezza. Digiunare significa voler entrare in relazione con Qualcuno che posso amare intensamente. Rinuncio al cibo per riempirmi di Dio, rinuncio a me per riempirmi di amore per Dio e per gli altri. Il digiuno è sempre per qualcuno, quindi per amore. E quando si ama non si sente più il peso del sacrificio: ogni azione si compie con gioia. Anche per noi, come allora per i discepoli di Gesù, il digiuno diventa un peso leggero e lo faremo senza neanche accorgerci di farlo.

Per la riflessione personale:

Cosa significa per te il digiuno?

Perché è importante digiunare?

Da che cosa digiuni: cibo, tv, internet, cellulare...?

Per chi vuoi digiunare in questa Quaresima?

PROPOSITO DEL GIORNO

Scegli il tipo di digiuno che vuoi fare in questa giornata.

SABATO DOPO LE CENERI

25 febbraio 2023

VANGELO DEL GIORNO

Lc 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».

RIFLESSIONE

Perché Gesù va a pranzare nella casa di Levi? Se è venuto a sanare i malati, perché non va a pranzare con i farisei e gli scribi? Oppure considera i farisei delle persone sane? Il problema non è ciò che Gesù pensa dei farisei, ma ciò che loro stessi pensano di essere. I farisei si considerano delle brave persone, sono loro quelli che compiono la Legge alla perfezione, sono loro i sapienti e non hanno certo bisogno di Gesù per essere sanati. Nessuno può sanare un malato che non accetta di avere bisogno di un medico.

Levi è molto lontano dal modo di pensare dei farisei. Essendo un pubblicano sa di non aver fatto sempre la cosa giusta per gli altri e accetta di avere tantissimi difetti che lo rendono malato. Quando incontra il medico Gesù non esita neanche un secondo a seguirlo e lo invita nella sua casa a far festa per la gioia di aver trovato la cura per sua malattia. Levi è la persona in ricerca, è colui che non ha paura di lasciarsi interrogare dai suoi limiti; anzi sono questi limiti che gli fanno capire la necessità di trovare un medico capace di curarlo. Gesù accetta volentieri l'invito di Levi perché Egli, essendo misericordioso, non può non ascoltare il grido disperato di chi giace nelle tenebre del peccato.

Siamo invitati oggi ad andare dal medico Gesù e chiedergli di curare le nostre

malattie. Prendiamo l'esempio di Levi che ha saputo fidarsi del Signore in tutto e gli ha aperto generosamente la sua casa e il suo cuore.

Per la riflessione personale:

Quale malattia spirituale ti impedisce di vivere pienamente una vita piena?

Cosa potresti fare per cominciare il tuo cammino verso la guarigione?

Di che cosa hai bisogno per guarire?

Magari non consideri di avere alcuna malattia spirituale. Ti consideri sano come allora i farisei?

PROPOSITO DEL GIORNO

Scrivi su un foglio la tua preghiera personale nella quale affidi a Dio la tua malattia spirituale e chiedi a lui la guarigione.

PRIMA SETTIMANA DI QUARESIMA

PRIMA DOMENICA

26 febbraio 2023

VANGELO DEL GIORNO

Mt 4, 1-11

In quel tempo, Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto, per essere tentato dal diavolo. Dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, alla fine ebbe fame. Il tentatore gli si avvicinò e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, di' che queste pietre diventino pane». Ma egli rispose: «Sta scritto: "Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio"».

Allora il diavolo lo portò nella città santa, lo pose sul punto più alto del tempio e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, gettati giù; sta scritto infatti: "Ai suoi angeli darà ordini a tuo riguardo ed essi ti porteranno sulle loro mani perché il tuo piede non inciampi in una pietra"». Gesù gli rispose: «Sta scritto anche: "Non metterai alla prova il Signore Dio tuo"».

Di nuovo il diavolo lo portò sopra un monte altissimo e gli mostrò tutti i regni del mondo e la loro gloria e gli disse: «Tutte queste cose io ti darò se, gettandoti ai miei piedi, mi adorerai». Allora Gesù gli rispose: «Vattene, satana! Sta scritto infatti: "Il Signore, Dio tuo, adorerai: a lui solo renderai culto"». Allora il diavolo lo lasciò, ed ecco degli angeli gli si avvicinarono e lo servivano.

RIFLESSIONE

Gesù va nel deserto per essere tentato dal diavolo. Il Signore si “lascia provare” dalle stesse tentazioni davanti alle quali ci troviamo anche noi: l’egoismo di pensare prima a noi e ai nostri problemi, il bisogno della fama e del successo e l’idolatria delle cose e di ciò che non è Dio.

La prima tentazione che Gesù deve superare è il suggerimento di usare il suo potere per se stesso e per i suoi interessi. Il diavolo suggerisce di mettere la propria persona al primo posto e poi eventualmente pensare agli altri. È proprio questa la più grande malattia dei nostri tempi: l’egoismo. Prima io e dopo può venire la tempesta. È l’atteggiamento di chi cerca l’amore nel posto sbagliato e invece di arrivare alla felicità trova il vuoto esistenziale più grande che c’è.

Non siamo stati creati per vivere per noi stessi ma in comunione con gli altri e troviamo la felicità nella relazione con gli altri. Siamo invitati oggi, sull’esempio di Gesù, a dare priorità agli altri e alimentarci dell’amore donato e

ricevuto.

Sul punto più alto del tempio, Gesù viene tentato a ricercare successo e fama nella sua predicazione per poter conquistare il mondo. È una buona causa, no? È la stessa fama che anche noi cerchiamo quando vogliamo “farci notare” per le nostre doti e per le nostre opere buone. Facciamo qualcosa con entusiasmo perché sappiamo che dopo riceveremo in cambio l’ammirazione da parte degli altri. Gesù vince questa tentazione con la parola di Dio. Leggiamola anche noi più spesso e troveremo nuovi modi per vincere questa sottile tentazione.

L’ultima tentazione è la più atroce di tutte: il diavolo invita Gesù ad adorarlo. L’idolatria è la tentazione di chi vuole imporsi sugli altri, anche con la violenza, di chi vuole mettersi al posto di Dio decidendo ciò che è bene e ciò che è male. Non mancano esempi anche nei nostri giorni di persone così... purtroppo. Il cristiano deve ricordarsi sempre che non può servire due padroni e per questo motivo non può arrivare a nessun compromesso con il male.

Questa prima Domenica di Quaresima ci invita alla meditazione e alla preghiera. Per vincere le tentazioni del male dobbiamo armarci con gli strumenti che la Chiesa ci offre per sconfiggere il demonio: il digiuno, la preghiera e l’elemosina. Esercitemoci sempre in queste bellissime pratiche di pietà e il male non avrà nessun potere su di noi.

Per la riflessione personale:

Cosa alimenta la tua vita e cosa invece sta rubando il tuo tempo?

Cerchi l'ammirazione degli altri quando fai il bene?

Quali sono gli idoli che rubano il tuo cuore e lo sottraggono all'amore di Dio?

Quale è la tua fragilità più grande in questo momento della tua vita?

PROPOSITO DEL GIORNO

Durante la giornata lotta contro la tentazione di cadere nella tua fragilità più grande.