

*sr. Dolores Boitor*

## **QUARESIMA 2024**

***giorno per giorno***

Vangelo del giorno

Riflessione

Proposito

© *Mimep-Docete*, 2024

*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

Oggi cominciamo un nuovo percorso quaresimale verso la santa Pasqua della Risurrezione del Signore. Gli anni passano, le quaresime si succedono una dopo l'altra e ogni nuovo anno diventa una bella opportunità per lavorare a migliorare noi stessi e progredire nella nostra vita spirituale. La conversione è il pane quotidiano del cristiano, non solo in tempo quaresimale, almeno così dovrebbe essere...

Dobbiamo convertirci ogni giorno, dobbiamo cercare Dio nelle faccende quotidiane per poter diventare la migliore versione di noi stessi.

Buon cammino di Quaresima!

**MERCOLEDÌ DELLE CENERI**

*14 febbraio 2024*

## 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 lavati 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**

Il Vangelo di questo Mercoledì delle Ceneri ci invita a intensificare il nostro lavoro spirituale attraverso la preghiera, l'elemosina e il digiuno. Sono le tre armi potenti che possono aiutarci a scoprire le cose che veramente importano nella vita. Ci tolgono le bende dagli occhi, che ci aiutano a rinunciare al superfluo per scegliere l'essenziale. E cos'è l'essenziale? Cosa importa di più in questa vita? L'amore! Chi ama non ha bisogno di niente di più dalla vita. La felicità è amare e sentirsi amati. E noi siamo immensamente amati da Dio che è nostro Padre.

Qualunque cosa facciamo la dobbiamo fare con amore. Quando preghiamo, lo facciamo per amore a Dio. Quando facciamo l'elemosina, lo facciamo per amore alle persone in difficoltà. Quando digiuniamo lo facciamo per amore a noi stessi, per svuotarci dal superfluo e riempirci di Dio. È l'amore il motore che dovrebbe mettere in moto le nostre azioni e la nostra carità verso il prossimo. Chi lo fa per averne profitto, oppure per essere lodato dagli altri, ha già ricevuto la sua ricompensa qui sulla terra.

Il Mercoledì delle Ceneri ci invita alla sobrietà, ci invita a silenziare dentro di noi il caos nel quale viviamo, a distanziarci da ciò che ci allontana da Dio e da noi stessi. Ognuno di noi ha la propria storia con le sue difficoltà e quindi ciascuno è invitato oggi a nominare cosa dentro il cuore è superfluo e a cosa dovrebbe rinunciare per poter più liberamente amare Dio e gli altri.

*Per la riflessione personale:*

*Come è la tua preghiera, il tuo digiuno e la carità che mostri alle persone in difficoltà?*

*Cosa potresti cambiare nei tuoi atteggiamenti per diventare più disponibile agli altri?*

*Nomina le cose che sono “superfluo” nella tua vita, ciò che ti impedisce di amare liberamente Dio e gli altri.*

## **PROPOSITO DEL GIORNO**

*Scegli il tuo proposito personale per questa Quaresima.*

# GIOVEDÌ DOPO LE CENERI

15 febbraio 2024

## 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

Il Vangelo di oggi ci parla di sofferenza, croce, solitudine... Ci si potrebbe aspettare di sentire tutt'altro da Gesù: gioie, canti di gloria e di lode, miracoli... Invece, il Signore vuole insegnarci che la sofferenza non è sempre una maledizione. Si può soffrire ed essere allo stesso tempo felice. Sì, avete letto bene: si può essere felice anche soffrendo. Per riuscire a farlo c'è bisogno di una cosa fondamentale: l'amore. Ecco, ritorniamo al tema trattato nella meditazione di ieri del Mercoledì delle Ceneri. È un tema che ritornerà nelle nostre meditazioni nei vari momenti del nostro percorso quaresimale. Non possiamo farne a meno!

La croce che Gesù prende oggi sulle spalle, e che invita anche noi a prendere, non può essere portata senza amore. Se non amiamo non possiamo portare la croce. È impossibile! Gesù ci ha insegnato la via perfetta per camminare nell'amore. Dobbiamo seguire i suoi passi quotidianamente e diventare nel senso pieno della parola "suoi fratelli".

Lasciamoci oggi guidare da Gesù e con coraggio mettiamo il peso della nostra croce sulle spalle. È meglio prendersi con coraggio le proprie responsabilità che fuggire da ogni disagio. Chi fugge le difficoltà incontrerà difficoltà ancora peggiori di quelle iniziali. Quindi, la cosa più sensata da fare è chiedere l'aiuto di Gesù nel superare la difficoltà e andare avanti con fiducia e con coraggio. Facendo così il peso della nostra croce dimezzerà perché diventerà una croce portata insieme a Gesù. Insieme al Signore Gesù possiamo veramente guadagnare il mondo!

*Per la riflessione personale:*

*Quale è il tuo atteggiamento davanti alla sofferenza?*

*Come gestisci le difficoltà nelle tue faccende quotidiane?*

*Cosa dovresti cambiare nei tuoi atteggiamenti per vivere più pienamente l'amore per Dio e per il prossimo?*

## **PROPOSITO DEL GIORNO**

*Offrì oggi a Gesù nella preghiera la più grande sofferenza che lacera il tuo cuore.*

# VENERDÌ DOPO LE CENERI

16 febbraio 2024

## 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

Chi digiuna avendo Dio nel cuore non sente quel digiuno come un peso. Anzi, digiunerà con gioia perché sarà questo digiuno il regalo che vuole fare al suo Signore. Il cristiano è sempre quello invitato a nozze perché Gesù è sempre presente nel suo cuore. Il cristiano non è mai in lutto. Però anche se le cose stanno così, capisce quanto è importante digiunare per poter sentire la presenza del Signore Gesù nella vita di ogni giorno.

Il Vangelo di oggi ci invita a meditare sul nostro modo di fare digiuno. Si digiuna da ciò che ci impedisce di amare Dio e il prossimo. Si digiuna dal superfluo per poter capire ciò che è veramente importante e necessario nella vita. Facendo così diventeremo più sensibili verso le cose spirituali e anche il nostro corpo si sentirà più leggero e più libero.

È importante oggi, in un mondo che cerca il benessere a tutti i costi, ritornare a parlare dell'importanza del digiuno. A cosa giova avere tutto ciò che il cuore desidera se non godi di quello che hai? Il cuore umano avverte il vuoto esistenziale perché sa di non trovare la felicità nelle cose, in ciò che l'uomo possiede. Ritornare al digiuno in questi momenti difficili della vita ci aiuterà a capire dove cercare la pienezza e la felicità. L'uomo più ricco al mondo è colui che possiede ricchezza interiore.

Quindi digiuniamo bene e digiuniamo spesso. e, non dimentichiamo di aggiungere anche la preghiera al nostro digiuno.

*Per la riflessione personale:*

*Che tipo di digiuno pratici?*

*Cosa significa per te digiunare? Lo vedi come un peso o come un aiuto spirituale indispensabile?*

*Fai un elenco delle cose dalle quali dovresti digiunare per vivere una vita più libera.*

## **PROPOSITO DEL GIORNO**

*Scegli una cosa superflua della tua vita e decidi di digiunare oggi da quello.*

# SABATO DOPO LE CENERI

17 febbraio 2024

## 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

Quale sarebbe stata la nostra reazione davanti alla scena che ci presenta il Vangelo di oggi: la mormorazione dei farisei oppure la meraviglia dei pubblicani davanti al grande miracolo della misericordia?

È molto facile mormorare, criticare perché ci dona il sentimento di sentirci superiori agli altri, migliori, con più valore. Invece il vero valore dell'uomo viene dall'amore gratuito con il quale Dio ci ama.

È questo amore che ha sperimentato Levi durante il banchetto.

È questo amore che ha facilitato la risposta di Levi alla chiamata di una vita donata al servizio del Vangelo.

L'incontro di Gesù con Levi e i suoi compagni, i pubblicani, è un momento chiave nella missione del Messia. Evidenzia la sua compassione, la sua apertura verso chi è emarginato e il suo invito a una trasformazione spirituale. Gesù ha fiducia nell'uomo anche quando questi sembra essere perso, "non-salvabile". Dio non ci abbandona mai. Siamo noi a perdere la speranza e a dubitare di noi stessi. Egli non ha nessun dubbio sul nostro vero valore umano.

Il sentimento di sentirci amati fino alle ultime conseguenze (la morte di Gesù in croce) dovrebbe darci l'input per cominciare, almeno, a convertire il nostro cuore a Dio. È il suo amore che ci ha salvati e questo amore ci spin-

ge ad andare in cerca del nostro vero valore. Ecco il compito che il Vangelo di oggi ci affida: cercare il nostro valore nell'amore misericordioso di Dio.

*Per la riflessione personale:*

*Che sentimenti nutri verso te stesso? Sei più propenso a pensare a te stesso in modo negativo o positivo?*

*Quale è la tua esperienza con l'amore misericordioso di Dio? Ricordi qualche evento del tuo passato quando hai sentito Dio molto vicino al tuo cuore?*

*Quanta fiducia poni negli altri? Critichi le persone prima di provare a capire i loro atteggiamenti?*

## **PROPOSITO DEL GIORNO**

*Durante la giornata di oggi veglia sui pensieri negativi verso te stesso. Contrastali con le prove che l'amore di Dio ti dona nella tua quotidianità.*

# PRIMA SETTIMANA DI QUARESIMA

## PRIMA DOMENICA

18 febbraio 2024

## VANGELO DEL GIORNO

*Mc 1, 12-15*

*In quel tempo, lo Spirito sospinse Gesù nel deserto e nel deserto rimase quaranta giorni, tentato da Satana. Stava con le bestie selvatiche e gli angeli lo servivano.*

*Dopo che Giovanni fu arrestato, Gesù andò nella Galilea, proclamando il vangelo di Dio, e diceva: "Il tempo è compiuto e il regno di Dio è vicino; convertitevi e credete nel Vangelo". In quel tempo, lo Spirito sospinse Gesù nel deserto e nel deserto rimase quaranta giorni, tentato da Satana. Stava con le bestie selvatiche e gli angeli lo servivano.*

*Dopo che Giovanni fu arrestato, Gesù andò nella Galilea, proclamando il vangelo di Dio, e diceva: "Il tempo è compiuto e il regno di Dio è vicino; convertitevi e credete nel Vangelo".*

## RIFLESSIONE

La prima Domenica di Quaresima ci invita a meditare sulle tentazioni di Gesù nel deserto.

Il testo dell'evangelista Marco, che le letture dell'anno liturgico B ci propongono, è un testo molto corto. È molto più breve del brano che ci propone Matteo con tutti i dettagli delle tre tentazioni subite da Gesù. Per l'evangelista Marco non è importante il modo nel quale Gesù viene tentato da Satana, ma piuttosto l'amore del Figlio di Dio per l'uomo nel lasciarsi tentare dal male, Lui che era libero da ogni macchia di peccato. Gesù è vicino all'uomo e alla sua sofferenza e vuole sperimentare fino in fondo la condizione umana con le sue debolezze. È questa la grande misericordia di Dio verso le sue creature.

Come seguire le orme di Gesù nelle tentazioni quotidiane alle quali siamo esposti ogni momento? Prima di tutto c'è la preghiera. Chi vuole essere forte davanti al male deve armarsi di preghiera. Una buona pratica per vivere in un'atmosfera di continua preghiera è offrire ogni cosa che facciamo per qualcuno nel bisogno, oppure anche per noi stessi, o per problemi che ci affliggono. In questo può essere di grande aiuto la pratica della preghiera attraverso le giaculatorie: dirigere il cuore e il pensiero verso Dio.

Un'altra buona pratica che Gesù ci insegna durante la sua permanenza nel deserto è il digiuno. Per vincere il male dobbiamo digiunare da tutto ciò

che ci può condurre a compierlo. Quindi il tipo di digiuno può variare da persona a persona. L'importante è trovare il nostro punto debole e digiunare da tutto ciò che rinforza quel punto debole.

Inoltriamoci con fiducia nel vivere la prima Domenica di Quaresima con l'atteggiamento del lottatore che vuole vincere il premio supremo che è la vita eterna. Non rinunciamo mai alla lotta contro ciò che ci allontana da Dio e dalla nostra vera felicità.

*Per la riflessione personale:*

*Cosa fai nel momento della tentazione? La respingi subito oppure ti fermi a contemplarla?*

*Come è la tua preghiera?*

*Come è il tuo digiuno?*

*Cosa potresti fare per rinforzarti nella grazia e respingere immediatamente la tentazione?*

## **PROPOSITO DEL GIORNO**

*Medita su quale potrebbe essere il tuo punto debole e fai tutto ciò che puoi per resistere alle tentazioni che questa debolezza ti porterà.*