I DOMENICA DI QUARESIMA

Imparare a digiunare nel tempo della prova

Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo

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.

Meditiamo

Il deserto è il luogo della compagnia del Signore, ma diviene anche, per istigazione del demonio, il crogiolo della prova e della tentazione. Colui che è mentitore fin dal principio, utilizzando le macchinazioni che gli sono proprie, cerca di far deviare l'uomo dalla strada del bene e di dare le spalle al Dio della vita. In Luca, però, sembra prevalere la solidarietà vissuta da Cristo con l'umanità immersa nelle tenebre. Il suo desiderio di incarnarsi, di entrare nelle piaghe della nostra storia, porta il Figlio di Dio alla condivisione totale, alla solidarietà estrema con noi, per la natura presa da Adamo, ribelli a Dio e alla sua volontà. Gesù come ogni uomo vive la prova e, diversamente da noi, non ha paura della tentazione. La pienezza dello Spirito non lo fa vacillare, la gioia del Paraclito non lo fa barcollare, la certezza dell'amore del Padre suo lo sostiene, sempre. Non mangia perché suo cibo "*è fare la volontà del Padre*

e compiere la sua opera" (cf. Gv 4,34) e la presenza di Dio nella sua vita è il suo unico nutrimento. Il digiuno è un'arma potente contro il male, perché ci porta a vincere gli istinti primari che spesso divengono l'orizzonte unico della nostra vita. Il digiuno ricorda all'uomo l'essenziale e lo rende più consapevole del dramma dell'umanità oppressa dalla fame. Nella nostra società opulenta non solo non c'è più posto per il digiuno – un tempo era normale vivere tutto l'anno la quaresima per le scarse possibilità economiche di gran parte delle famiglie – ma neppure c'è la sensibilità e la maturità di imboccare strade alternative di astinenza che oggi possono aiutarci ad intessere un rapporto più vero con Dio e con gli altri (digiuno da pc, internet, cellulari, tablet …). Il digiuno serve per spezzare le catene dalla dipendenza e per riequilibrare le relazioni, vincendo le assolutizzazioni. Oggi è più che mai indispensabile combattere la dinamica dello scarto e dello spreco, educando le nuove generazioni all'essenzialità, alla condivisione e al rispetto del creato. Se la quaresima non ci conduce a questo riequilibrio e a questa armonia, continueremo a vivere nei nostri sepolcri e per noi non verrà Pasqua.

Riflettiamo

Come viviamo i tempi di prova nella nostra famiglia? Riusciamo a fidarci ed affidarci a Dio o pensiamo di risolvere sempre tutto con le nostre forze? Come ci difendiamo dagli attacchi esterni che mettono in crisi l'armonia familiare?

Padre nostro

Benedizione della mensa

O Dio, nostro Padre, con la celebrazione di questa Quaresima, segno sacramentale della nostra conversione, concedi a noi tuoi fedeli di crescere nella conoscenza del mistero di Cristo e di testimoniarlo con una degna condotta di vita.

Impegno con i figli

Decidiamo insieme ai nostri figli quale tipo di digiuno vogliamo offrire al Signore nel tempo quaresimale (ognuno scelga considerando l'età dei propri figli).