

**Meditazioni quaresimali (2)**  
**Omellerie di Papa Francesco per il mercoledì delle ceneri**  
**(2024 – 2023 – 2022)**

**Quaresima, un viaggio dall'esterno all'interno**

Quando fai l'elemosina, quando preghi, quando digiuni, abbi cura che ciò sia fatto *nel segreto*: il Padre tuo, infatti, vede nel segreto (cfr *Mt* 6,4). Entra nel segreto: questo è l'invito che Gesù rivolge ad ognuno di noi all'inizio del cammino della Quaresima.

*Entrare nel segreto* significa ritornare *al cuore*, come ammonisce il profeta Gioele (cfr *Gl* 2,12). Si tratta di un viaggio dall'esterno all'interno, perché tutto ciò che viviamo, anche la nostra relazione con Dio, non si riduca ad esteriorità, a una cornice senza quadro, a un rivestimento dell'anima, ma nasca da dentro e corrisponda ai movimenti del cuore, cioè ai nostri desideri, ai nostri pensieri, al nostro sentire, al nucleo sorgivo della nostra persona.

La Quaresima ci immerge allora in un bagno di purificazione e di spoliazione: vuole aiutarci a togliere ogni "trucco", tutto ciò di cui ci rivestiamo per apparire adeguati, migliori di come siamo. Ritornare al cuore significa ritornare al nostro vero io e presentarlo così com'è, nudo e spoglio, davanti a Dio. Significa guardarci dentro e prendere coscienza di chi siamo davvero, togliendoci le maschere che spesso indossiamo, rallentando la corsa delle nostre frenesie, abbracciando la vita e la verità di noi stessi. La vita non è una recita, e la Quaresima ci invita a scendere dal palcoscenico della finzione, per tornare al cuore, alla verità di ciò che siamo. Tornare al cuore, tornare alla verità.

Per questo, stasera, con spirito di preghiera e di umiltà, riceviamo sul capo la cenere. È un gesto che vuole riportarci alla realtà essenziale di noi stessi: noi siamo polvere, la nostra vita è come un soffio (cfr *Sal* 39,6; 144,4), ma il Signore – Lui e soltanto Lui, non altri – non permette che essa svanisca; Egli raccoglie e plasma la polvere che siamo, perché non venga dispersa dai venti impetuosi della vita e non si dissolva nell'abisso della morte.

Le ceneri poste sul nostro capo ci invitano a riscoprire il segreto della vita. Ci dicono: fino a quando continuerai a indossare un'armatura che copre il cuore, fino a quando a camuffarti con la maschera delle apparenze, a esibire una luce artificiale per mostrarti invincibile, resterai vuoto e arido. Quando invece avrai il coraggio di chinare il capo per guardarti dentro, allora potrai scoprire la presenza di un Dio che ti ama e ti ama da sempre; finalmente si frantumeranno le corazze che tu ti sei costruito e potrai sentirti amato di un amore eterno.

Sorella, fratello, io, tu, ognuno di noi, siamo amati di amore eterno. Siamo cenere su cui Dio ha soffiato il suo alito di vita, siamo terra che Egli ha plasmato con le sue mani (cfr *Gen* 2,7; *Sal* 119,73), siamo polvere da cui risorgeremo per una vita senza fine preparata da sempre per noi (cfr *Is* 26,19). E se, nella cenere che siamo, arde il fuoco dell'amore di Dio, allora scopriamo che di questo amore siamo impastati e che all'amore siamo chiamati: amare i fratelli che abbiamo accanto, essere attenti agli altri, vivere la compassione, esercitare la misericordia, condividere ciò che siamo e ciò che abbiamo con chi è nel bisogno. Perciò l'elemosina, la preghiera e il digiuno non possono ridursi a pratiche esteriori, ma sono vie che ci riconducono al cuore, all'essenziale della vita cristiana. Ci fanno scoprire che siamo cenere amata da Dio e ci rendono capaci di spargere lo stesso amore sulle "ceneri" di tante situazioni quotidiane, perché in esse rinascano speranza, fiducia, gioia.

Sant'Anselmo d'Aosta ci ha lasciato questa esortazione, che stasera possiamo fare nostra: «Fuggi via per breve tempo dalle tue occupazioni, lascia per un po' i tuoi pensieri tumultuosi. Allontana in questo momento i gravi affanni e metti da parte le tue faticose attività. Attendi un poco a Dio e riposa in lui. Entra nell'intimo della tua anima, escludi tutto tranne Dio e quello che ti aiuta a cercarlo, e, richiusa la

porta, cercalo. O mio cuore, di' ora con tutto te stesso, di' ora a Dio: Cerco il tuo volto. Il tuo volto, Signore, io cerco» (*Proslogion*, 1).

Ascoltiamo allora, in questa Quaresima, la voce del Signore che non si stanca di ripeterci: *entra nel segreto*. Entra nel segreto, ritorna al cuore. È un invito salutare, per noi che spesso viviamo in superficie, che ci agiti per essere notati, che abbiamo sempre bisogno di essere ammirati e apprezzati. Senza accorgercene, ci ritroviamo a non avere più un luogo segreto in cui fermarci e custodire noi stessi, immersi in un mondo in cui tutto, anche le emozioni e i sentimenti più intimi, deve diventare “*social*” – ma come può essere *sociale* ciò che non sgorga dal *cuore*? –. Persino le esperienze più tragiche e dolorose rischiano di non avere un luogo segreto che le custodisca: tutto dev'essere esposto, ostentato, dato in pasto alla chiacchiera del momento. Ed ecco che il Signore ci dice: *entra nel segreto*, ritorna al centro di te stesso. Proprio lì, dove albergano anche tante paure, sensi di colpa e peccati, lì il Signore è disceso, è disceso per sanarti e purificarti. Entriamo nella nostra camera interiore: lì abita il Signore, la nostra fragilità è accolta e siamo amati senza condizioni.

Ritorniamo, fratelli e sorelle. Ritorniamo a Dio con tutto il cuore. In queste settimane di Quaresima diamo spazio alla preghiera di adorazione silenziosa, nella quale rimanere in ascolto alla presenza del Signore, come Mosè, come Elia, come Maria, come Gesù. Ci siamo accorti che abbiamo perso il senso dell'adorazione? Ritorniamo all'adorazione. Prestiamo l'orecchio del cuore a Colui che, nel silenzio, vuole dirci: «Io sono il tuo Dio: Dio di misericordia e di compassione, il Dio del perdono e dell'amore, il Dio della tenerezza e della sollecitudine. [...] Non giudicare te stesso. Non condannarti. Non rifiutare te stesso. Lascia che il mio amore tocchi i più profondi e nascosti recessi del tuo cuore e ti riveli la tua stessa bellezza, una bellezza che hai perso di vista, ma che ti diventerà nuovamente visibile nella luce della mia misericordia». Il Signore ci chiama: «Vieni, vieni, lascia che io possa asciugare le tue lacrime e lascia che la mia bocca venga più vicino al tuo orecchio e ti dica: Io ti amo, ti amo, ti amo» (H. Nouwen, *In cammino verso l'alba*, Brescia 1997, 233). Noi crediamo che il Signore ci ama, che il Signore *mi* ama?

Fratelli e sorelle, non abbiamo paura di spogliarci dei rivestimenti mondani e di tornare al cuore, ritornare all'essenziale. Pensiamo a San Francesco, che dopo essersi spogliato abbracciò con tutto sé stesso il Padre che è nei cieli. Riconosciamoci per quello che siamo: polvere amata da Dio, chiamata a essere polvere innamorata di Dio. Grazie a Lui rinasciamo dalle ceneri del peccato alla vita nuova in Gesù Cristo e nello Spirito Santo.

### **Quaresima 2024**

## **Quaresima, il tempo favorevole per ritornare all'essenziale**

«Ecco ora il momento favorevole, ecco ora il giorno della salvezza!» (2 Cor 6,2). Questa espressione dell'Apostolo Paolo ci aiuta ad entrare nello spirito del tempo quaresimale. La *Quaresima è infatti il tempo favorevole per ritornare all'essenziale*, per spogliarci di ciò che ci appesantisce, per riconciliarci con Dio, per ravvivare il fuoco dello Spirito Santo che abita nascosto tra le ceneri della nostra fragile umanità. Ritornare all'essenziale. È il tempo di grazia per mettere in pratica quello che il Signore ci ha chiesto nel primo versetto della Parola che abbiamo ascoltato: «Ritornate a me con tutto il cuore» (Gl 2,12). Ritornare all'essenziale, che è il Signore.

Il rito delle ceneri ci introduce in questo cammino di ritorno e ci rivolge due inviti: *ritornare alla verità di noi stessi* e *ritornare a Dio e ai fratelli*.

Anzitutto, *ritornare alla verità di noi stessi*. Le ceneri ci ricordano chi siamo e da dove veniamo, ci riconducono alla verità fondamentale della vita: soltanto il Signore è Dio e noi siamo opera delle sue mani. Questa è la nostra verità. Noi abbiamo la vita mentre Lui è la vita. È Lui il Creatore, mentre noi siamo fragile argilla che dalle sue mani viene plasmata. Noi veniamo dalla terra e abbiamo bisogno del Cielo, di Lui; con Dio risorgeremo dalle nostre ceneri, ma senza di Lui siamo polvere. E mentre con

umiltà chiniamo il capo per ricevere le ceneri, riportiamo allora alla memoria del cuore questa verità: siamo del Signore, apparteniamo a Lui. Egli, infatti, «plasmò l'uomo con polvere del suolo e soffiò nelle sue narici un alito di vita» (*Gen 2,7*): esistiamo, cioè, perché Lui ha soffiato il respiro della vita in noi. E, come Padre tenero e misericordioso, vive anche Lui la Quaresima, perché ci desidera, ci attende, aspetta il nostro ritorno. E sempre ci incoraggia a non disperare, anche quando cadiamo nella polvere della nostra fragilità e del nostro peccato, perché «Egli sa bene di che siamo plasmati, ricorda che noi siamo polvere» (*Sal 103,14*). Riascoltiamo questo: *Egli ricorda che siamo polvere*. Dio lo sa; noi, invece, spesso lo dimentichiamo, pensando di essere autosufficienti, forti, invincibili senza di Lui; usiamo dei *maquillage* per crederci migliori di quelli che siamo: siamo polvere.

La Quaresima è dunque il tempo per ricordarci chi è il Creatore e chi la creatura, per proclamare che solo Dio è il Signore, per spogliarci della pretesa di bastare a noi stessi e della smania di metterci al centro, di essere i primi della classe, di pensare che con le nostre sole capacità possiamo essere protagonisti della vita e trasformare il mondo che ci circonda. Questo è il tempo favorevole per convertirci, per cambiare sguardo anzitutto su noi stessi, per guardarci dentro: quante distrazioni e superficialità ci distolgono da ciò che conta, quante volte ci focalizziamo sulle nostre voglie o su quello che ci manca, allontanandoci dal centro del cuore, scordando di abbracciare il senso del nostro essere al mondo. La Quaresima è *un tempo di verità* per far cadere le maschere che indossiamo ogni giorno per apparire perfetti agli occhi del mondo; per lottare, come ci ha detto Gesù nel Vangelo, contro le falsità e l'ipocrisia: non quelle degli altri, le nostre: guardarle in faccia e lottare.

C'è però un secondo passo: le ceneri ci invitano anche a *ritornare a Dio e ai fratelli*. Infatti, se ritorniamo alla verità di ciò che siamo e ci rendiamo conto che il nostro io non basta a sé stesso, allora scopriamo di esistere solo grazie alle relazioni: quella originaria con il Signore e quelle vitali con gli altri. Così, la cenere che oggi riceviamo sul capo ci dice che ogni presunzione di autosufficienza è falsa e che idolatrare l'io è distruttivo e ci chiude nella gabbia della solitudine: guardarsi allo specchio immaginando di essere perfetti, immaginando di essere al centro del mondo. La nostra vita, invece, è anzitutto una relazione: l'abbiamo ricevuta da Dio e dai nostri genitori, e sempre possiamo rinnovarla e rigenerarla grazie al Signore e a coloro che Egli ci mette accanto. La Quaresima è il tempo favorevole per ravvivare le nostre relazioni con Dio e con gli altri: per aprirci nel silenzio alla preghiera e uscire dalla fortezza del nostro io chiuso, per spezzare le catene dell'individualismo e dell'isolamento e riscoprire, attraverso l'incontro e l'ascolto, chi ci cammina accanto ogni giorno, e reimparare ad amarlo come fratello o sorella.

Fratelli e sorelle, come realizzare tutto ciò? Per compiere questo cammino – ritornare alla verità di noi stessi, ritornare a Dio e agli altri – siamo invitati a percorrere tre grandi vie: l'elemosina, la preghiera e il digiuno. Sono le vie classiche: non ci vogliono novità in questa strada. Gesù l'ha detto, è chiaro: l'elemosina, la preghiera e il digiuno. E non si tratta di riti esteriori, ma di gesti che devono esprimere un rinnovamento del cuore. L'elemosina non è un gesto rapido per pulirsi la coscienza, per bilanciare un po' lo squilibrio interiore, ma è un toccare con le proprie mani e con le proprie lacrime le sofferenze dei poveri; la preghiera non è ritualità, ma dialogo di verità e amore con il Padre; e il digiuno non è un semplice fioretto, ma un gesto forte per ricordare al nostro cuore ciò che conta e ciò che passa. Quello di Gesù è un «ammonimento che conserva anche per noi la sua salutare validità: ai gesti esteriori deve sempre corrispondere la sincerità dell'animo e la coerenza delle opere. A che serve infatti lacerarsi le vesti, se il cuore rimane lontano dal Signore, cioè dal bene e dalla giustizia?» (Benedetto XVI, *Omelia mercoledì delle Ceneri*, 1° marzo 2006). Troppe volte, invece, i nostri gesti e riti non toccano la vita, non fanno verità; magari li compiamo solo per farci ammirare dagli altri, per ricevere l'applauso, per prenderci il merito. Ricordiamoci questo: nella vita personale, come nella vita della Chiesa, non contano l'esteriorità, i giudizi umani e il gradimento del mondo; conta solo lo sguardo di Dio, che vi legge l'amore e la verità.

Se ci poniamo umilmente sotto il suo sguardo, allora l'elemosina, la preghiera e il digiuno non rimangono gesti esteriori, ma esprimono chi siamo veramente: figli di Dio e fratelli tra noi. L'elemosina, la carità, manifesterà la nostra compassione per chi è nel bisogno, ci aiuterà a ritornare agli altri; la

preghiera darà voce al nostro intimo desiderio di incontrare il Padre, facendoci ritornare a Lui; il digiuno sarà la palestra spirituale per rinunciare con gioia a ciò che è superfluo e ci appesantisce, per diventare interiormente più liberi e ritornare alla verità di noi stessi. Incontro con il Padre, libertà interiore, compassione.

Cari fratelli e sorelle, chiniamo il capo, riceviamo le ceneri, rendiamo leggero il cuore. Mettiamoci in cammino nella carità: ci sono dati quaranta giorni favorevoli per ricordarci che il mondo non va rinchiuso nei confini angusti dei nostri bisogni personali e riscoprire la gioia non nelle cose da accumulare, ma nella cura di chi si trova nel bisogno e nell'afflizione. Mettiamoci in cammino nella preghiera: ci sono dati quaranta giorni favorevoli per ridare a Dio il primato nella vita, per rimetterci a dialogare con Lui con tutto il cuore, non nei ritagli di tempo. Mettiamoci in cammino nel digiuno: ci sono dati quaranta giorni favorevoli per ritrovarci, per arginare la dittatura delle agende sempre piene di cose da fare, le pretese di un ego sempre più superficiale e ingombrante, e scegliere ciò che conta.

Fratelli e sorelle, non disperdiamo la grazia di questo tempo santo: fissiamo il Crocifisso e camminiamo, rispondiamo con generosità ai richiami forti della Quaresima. E al termine del tragitto incontreremo con più gioia il Signore della vita, incontreremo Lui, l'unico che ci farà risorgere dalle nostre ceneri.

**Quaresima 2023**

## **La Quaresima e la ricompensa, molla del nostro agire**

In questo giorno, che apre il tempo di Quaresima, il Signore ci dice: «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» (Mt 6,1). Può sorprendere, ma nel Vangelo di oggi la parola che ricorre più volte è *ricompensa* (cfr vv 1.2.5.16). Solitamente, al Mercoledì delle Ceneri la nostra attenzione si concentra sull'impegno richiesto dal cammino di fede, più che sul premio a cui esso va incontro. Eppure oggi il discorso di Gesù ritorna ogni volta su questo termine, ricompensa, che sembra essere la molla del nostro agire. C'è infatti in noi, nel nostro cuore, una sete, un desiderio di raggiungere una ricompensa, che ci attira e muove ciò che facciamo.

Il Signore distingue però due tipi di ricompensa a cui può tendere la vita di una persona: da un lato c'è la *ricompensa presso il Padre* e dall'altro la *ricompensa presso gli uomini*. La prima è eterna, è quella vera, definitiva, è lo scopo del vivere. La seconda, invece, è transitoria, è un abbaglio a cui tendiamo quando l'ammirazione degli uomini e il successo mondano sono per noi la cosa più importante, la maggiore gratificazione. Ma è un'illusione: è come un miraggio che, una volta raggiunto, lascia a mani vuote. L'inquietudine e la scontentezza sono sempre dietro l'angolo per chi ha come orizzonte la mondanità, che seduce ma poi delude. Chi guarda alla ricompensa del mondo non trova mai pace e nemmeno sa promuovere la pace. Perché perde di vista il Padre e i fratelli. È un rischio che corriamo tutti, per questo Gesù ci avverte: «State attenti». È come se dicesse: «Avete la possibilità di godere un'infinita ricompensa, una ricompensa senza pari: badate perciò di non lasciarvi abbagliare dall'apparenza, inseguendo ricompense da quattro soldi, che vi muoiono in mano».

Il rito delle *ceneri*, che riceviamo sul capo, vuole sottrarci all'abbaglio di anteporre la ricompensa presso gli uomini alla ricompensa presso il Padre. Questo segno austero, che ci porta a riflettere sulla caducità della nostra condizione umana, è come una medicina dal sapore amaro ma efficace per curare *la malattia dell'apparenza*. È una malattia spirituale, che schiavizza la persona, portandola a diventare dipendente dall'ammirazione altrui. È una vera e propria «schiavitù degli occhi e della mente» (cfr Ef 6,6; Col 3,22), che induce a vivere all'insegna della vanagloria, per cui quel che conta non è la pulizia del cuore, ma l'ammirazione della gente; non lo sguardo di Dio su di noi, ma come ci guardano gli altri. E non si può vivere bene accontentandosi di questa ricompensa.

E il guaio è che questa malattia dell'apparenza insidia anche gli ambiti più sacri. È su questo che Gesù insiste oggi: anche la preghiera, anche la carità, anche il digiuno possono diventare autoreferenziali. In

ogni gesto, anche nel più bello, può nascondersi il tarlo dell'*autocompiacimento*. Allora il cuore non è completamente libero, perché non cerca l'amore per il Padre e per i fratelli, ma l'approvazione umana, l'applauso della gente, la propria gloria. E tutto può diventare una sorta di finzione nei confronti di Dio, di sé stessi e degli altri. Per questo la Parola di Dio ci invita a guardarci dentro, per vedere le nostre ipocrisie. Facciamo *una diagnosi delle apparenze che ricerchiamo* e proviamo a smascherarle. Ci farà bene.

Le ceneri mettono in luce il nulla che si nasconde dietro l'affannosa ricerca delle ricompense mondane. Ci ricordano che la mondanità è come polvere, che viene portata via da un po' di vento. Sorelle e fratelli, non siamo al mondo per inseguire il vento; il nostro cuore ha sete di eternità. La Quaresima è un tempo donatoci dal Signore per tornare a vivere, per essere curati interiormente e per camminare verso la Pasqua, verso ciò che non passa, verso la *ricompensa presso il Padre*. È un cammino di guarigione. Non per cambiare tutto dall'oggi al domani, ma per vivere ogni giorno con uno spirito nuovo, con uno stile diverso. A questo servono la preghiera, la carità e il digiuno: purificati dalle ceneri quaresimali, purificati dall'ipocrisia dell'apparenza, ritrovano tutta la loro forza e rigenerano un rapporto vivo con Dio, con i fratelli e con sé stessi.

La *preghiera* umile, fatta «nel segreto» (Mt 6,6), nel nascondimento della propria camera, diventa il segreto per far fiorire la vita all'esterno. È un dialogo caldo di affetto e di fiducia, che consola e apre il cuore. Soprattutto in questo tempo di Quaresima, preghiamo guardando il Crocifisso: lasciamoci invadere dalla commovente tenerezza di Dio e mettiamo nelle sue ferite le ferite nostre e le ferite del mondo. Non lasciamoci prendere dalla fretta, stiamo in silenzio davanti a Lui. Riscopriamo l'essenzialità feconda del dialogo intimo con il Signore. Perché Dio non gradisce le cose appariscenti; invece ama lasciarsi trovare nel segreto. È «la segretezza dell'amore», lontana da ogni ostentazione e da toni eclatanti.

Se la preghiera è vera, non può che tradursi in *carità*. E la carità ci libera dalla schiavitù peggiore, quella da noi stessi. La carità quaresimale, purificata dalle ceneri, ci riporta all'essenziale, all'intima gioia che c'è nel donare. L'elemosina, fatta lontano dai riflettori, dà pace e speranza al cuore. Ci svela la bellezza del dare che diventa un ricevere e così permette di scoprire un segreto prezioso: donare fa gioire il cuore più che ricevere (cfr At 20,35).

Infine, il *digiuno*. Esso non è una dieta, anzi ci libera dall'autoreferenzialità della ricerca ossessiva del benessere fisico, per aiutarci a tenere in forma non il corpo, ma lo spirito. Il digiuno ci riporta a dare il giusto valore alle cose. In modo concreto, ci ricorda che la vita non va sottomessa alla scena passeggera di questo mondo. E il digiuno non va ristretto solo al cibo: specialmente in Quaresima si deve digiunare da ciò che ci dà una certa dipendenza. Ognuno ci pensi, per fare un digiuno che incida veramente sulla sua vita concreta.

Ma se la preghiera, la carità e il digiuno devono maturare nel segreto, non sono segreti *i loro effetti*. Preghiera, carità e digiuno non sono medicine solo per noi, ma per tutti, perché possono cambiare la storia. Prima di tutto perché chi ne prova gli effetti, quasi senza accorgersene, li trasmette anche agli altri; e soprattutto perché la preghiera, la carità e il digiuno sono le vie principali che permettono a Dio di intervenire nella vita nostra e del mondo. Sono le armi dello spirito, ed è con esse che, in questa *giornata di preghiera e di digiuno per l'Ucraina*, imploriamo da Dio quella pace che gli uomini da soli non riescono a raggiungere e a costruire.

O Signore, Tu che vedi nel segreto e ci ricompensi al di là di ogni nostra attesa, ascolta la preghiera di quanti confidano in Te, soprattutto dei più umili, dei più provati, di coloro che soffrono e fuggono sotto il frastuono delle armi. Rimetti nei cuori la pace, ridona ai nostri giorni la tua pace. E così sia.

**Quaresima 2022**