

Tre atteggiamenti per vivere la Quaresima: ascoltare, digiunare, stare insieme

«Ascoltare e digiunare. La Quaresima come tempo di conversione» è il tema del messaggio di Papa Leone XIV per questo tempo liturgico che inizia mercoledì 18 febbraio, quando la Chiesa celebra il **Mercoledì delle Ceneri**, dando inizio ai 40 giorni di preparazione per vivere il Mistero Pasquale durante la Settimana Santa.

«La Quaresima è il tempo in cui la Chiesa, con materna sollecitudine, ci invita a rimettere il mistero di Dio al centro della nostra vita, affinché **la nostra fede ritrovi il suo slancio e il cuore non si disperda tra le preoccupazioni e le distrazioni quotidiane**», ricorda il pontefice all'inizio del suo messaggio.

Ascoltare il Signore

In questo senso - continua il Papa - «il cammino quaresimale diventa un'occasione propizia per **ascoltare la voce del Signore e rinnovare la decisione di seguire Cristo**, percorrendo con Lui la strada che sale a Gerusalemme, dove si compie il mistero della sua passione, morte e risurrezione».

L'atteggiamento di ascolto è proprio la prima chiave che Leone XIV propone per vivere questa Quaresima, «poiché **la disponibilità all'ascolto è il primo segno con cui si manifesta il desiderio di entrare in relazione con l'altro**».

In modo particolare, il Papa sottolinea l'importanza di «**dare spazio alla Parola attraverso l'ascolto**» e di aprirsi «**all'ascolto del grido degli oppressi**», come fece Dio stesso di fronte alla sofferenza del suo popolo in Egitto (cfr. Es 3,7).

«Le Sacre Scritture ci rendono capaci di **riconoscere la voce che grida dalla sofferenza e dall'ingiustizia, affinché non rimanga senza risposta**», sottolinea il Papa, riconoscendo che «la condizione dei poveri rappresenta un grido che, nella storia dell'umanità, interpella costantemente la nostra vita, le nostre società, i sistemi politici ed economici, e in modo particolare la Chiesa» (*Dilexi te* 9).

Astenersi dall'usare parole che feriscono il prossimo

Riferendosi al digiuno, una delle antiche pratiche quaresimali che rimandano al cammino di astinenza e conversione, il vescovo di Roma ricorda che «**solo l'austerità rende forte e autentica la vita cristiana**», come disse san Paolo VI in una delle sue catechesi.

Concretamente, Papa Leone XIV esorta ad «astenersi dall'usare parole che feriscono e offendono il prossimo» e, a tal fine, invita a «**disarmare il linguaggio, rinunciando alle parole offensive, al giudizio immediato, al parlare male di chi è assente** e non può difendersi, alle calunnie».

«Sforziamoci invece di **imparare a misurare le parole e a coltivare la gentilezza**: in famiglia, tra amici, sul posto di lavoro, sui social media, nei dibattiti politici, nei mezzi di comunicazione e nelle comunità cristiane. Allora molte parole di odio lasceranno il posto a parole di speranza e di pace», aggiunge il Pontefice americano.

Un percorso condiviso

Infine, il Papa sottolinea la dimensione comunitaria della Quaresima e incoraggia a intraprendere «un cammino condiviso, in cui **l'ascolto della Parola di Dio, così come il grido dei poveri e della terra, diventi uno stile di vita comune**, e il digiuno sostenga un vero pentimento».

«Cari fratelli, chiediamo la grazia di vivere una Quaresima che renda il nostro orecchio più attento a Dio e ai più bisognosi. Chiediamo la forza di un digiuno che raggiunga anche la lingua, affinché diminuiscano le parole che feriscono e cresca lo spazio per la voce degli altri. E **impegniamoci affinché le nostre comunità diventino luoghi dove il grido di chi soffre trovi accoglienza e l'ascolto generi vie di liberazione**, rendendoci più disponibili e diligenti nel contribuire a costruire la civiltà dell'amore», conclude Papa Leone XIV.

Come lasalliani, verso cosa ci impegniamo insieme nelle nostre comunità religiose ed educative per rendere possibile l'ascolto dei più poveri e il digiuno dalle parole che feriscono il prossimo in questa Quaresima?