VIVILEDOMANDE.IT

QUARESIMA: TEMPO DI RICERCA

→ TRACCIA DI PREGHIERA ←

MERCOLEDI' DELLE CENERI

Dal Vangelo secondo Matteo (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, profùmati 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».

Preghiera preliminare

Chiedere a Dio nostro Signore la grazia che per la durata della preghiera tutte le mie intenzioni, il mio agire e la mia dimensione interiore siano dedicate solo all'incontro con Lui.

Primo passaggio introduttivo

Consiste nel comporre il tema della preghiera. Qui sarà **una ricerca.**

Secondo passaggio introduttivo

Consiste nel domandare al Signore quello che voglio e desidero. gli chiedo di **comprendere la ricerca che è possibile vivere** in un tempo liturgico come quello della Quaresima.

Primo punto

Il Mercoledì delle Ceneri segna l'inizio di un tempo di ricerca: la Quaresima. Non è un tempo di sacrifici. È **un tempo di ricerca**, per fermarmi e riscoprire il valore di ciò che spesso tralascio e per lasciar andare ciò che mi appesantisce. Di più: è un'opportunità per **accogliere l'invito a tornare a se stessi**, a ciò che conta davvero, al cuore della vita.

Questo tempo è scandito da tre atteggiamenti fondamentali: la carità, la preghiera e il digiuno. Gesù me li propone non come dei sacrifici cui sottoporsi, ma come funzionali ad un aspetto essenziale: **la ricerca di autenticità**. Non mi sta chiedendo di fare cose per dimostrare qualcosa, ma di **trovare un senso più profondo nella vita**, non condizionato dagli sguardi e dai giudizi altrui.

Di fronte a questa sua proposta, mi accorgo di quanto spesso preferisco apparire invece che essere; di quante volte sono alla ricerca di conferme e mi lascio abitare dal desiderio che le mie azioni siano riconosciute; di **quanto spesso misuro il mio valore attraverso lo sguardo degli altri** e attraverso le convenzioni sociali. Ma tutta questa continua esposizione non rischia di rendermi **dipendente dall'apparire** e dall'esteriorità**,** scollegato completamente da ciò che realmente sento e sono?

Gesù sta mettendo in discussione questo meccanismo: mi invita a fare il bene nel segreto, a trovare un luogo nascosto per pregare, a digiunare senza mostrarlo agli altri.

Mi propone tutto questo non perché l'essere visibili sia necessariamente sbagliato, ma perché mi incoraggia a **scoprire che la vera profondità nasce dentro di noi**, nel silenzio, nelle scelte che non hanno bisogno di essere esibite.

Come mi risuona questa visione della Quaresima come ricerca? Sento che risponde ad un mio desiderio profondo? **Come reagisco ai tre atteggiamenti fondamentali proposti da Gesù?** Li percepisco come sacrifici necessari oppure come delle opportunità? Questa proposta di Gesù che cosa mette in discussione nel mio cammino? Cosa fa emergere?

Secondo punto

Gesù mi propone il digiuno non solo come pratica religiosa, ma come **atteggiamento di libertà**. Digiunare – nel senso più ampio – significa liberarsi da ciò che appesantisce ed imparare a **discernere ciò che è davvero essenziale**. Questo lavoro di 'setacciamento', non riguarda soltanto il cibo, ma anche i pensieri, le abitudini, le aspettative, gli stili di vita, le visioni della realtà, le stesse pratiche religiose.

In questo scenario, la Quaresima diventa un tempo per guardare con sincerità ciò da cui sono dipendente e scegliere cosa lasciare andare. È la possibilità che mi viene offerta di imparare a **liberarmi, poco alla volta, dalla trappola della mia autoreferenzialità**, nella quale rischio di rimanere imprigionato anche con la mia pratica di fede. È un tempo che mi è donato per **fare spazio ad un modo nuovo di relazionarmi** e ritrovare un rapporto più autentico con me stesso e con la vita.

Quali cose, materiali o interiori, appesantiscono la mia vita? **Ci sono dipendenze, piccole o grandi, da cui vorrei liberarmi?** Nella mia esperienza personale, c'è un rischio di strumentalizzare le stesse pratiche della Quaresima in maniera autoreferenziale, per rispondere ad un mio bisogno di gratificazione? Cosa potrebbe significare, per me, vivere con più leggerezza ed essenzialità?

Terzo punto

L'ultimo tassello che mi consegna il Vangelo è **la speranza** descritta da queste parole di Gesù: "*E il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà*". Ma che cosa vede, secondo Gesù, il Padre suo, che è anche Padre mio e padre di tutti, nel segreto della mia vita?

Non vede solo le mie grandi azioni, vede e conosce anche e soprattutto le mie fragilità, non con l'occhio di un giudice severo, ma con **la tenerezza di un padre che conosce tutto di me** e mi ricolma della sua grazia.

Il segno delle ceneri, che sancisce l'inizio di questo tempo di ricerca, mi ricorda che tutto è fragile, ma anche che **tutto può essere rinnovato**, che sulla polvere delle mie miserie soffia sempre l'alito di vita della sua grazia; mi ricorda che il cammino di Quaresima non dipenderà dai gesti e dalle pratiche che riuscirò a fare, ma da quanto mi abbandonerò, nella relazione con Gesù, a questo **sguardo amorevole e discreto del Padre**.

Come posso descrivere il luogo segreto della mia vita? Di cosa l'ho riempito? Come vivo l'annuncio che il Signore è presente nei miei luoghi segreti? Accolgo questa presenza con entusiasmo o con esitazione? **Come desidero vivere questa ennesima Quaresima che mi viene regalata?** Quali scelte posso fare per ritrovare più autenticità e pienezza?

Colloquio

Conversare amichevolmente con il Signore. In particolare, lo ringrazio perché **mi regala un tempo di ricerca** che ha il sapore della vita e della speranza. Concludo con un'Ave Maria.

La mia preghiera...