



# FAME DI SENSO

→ TRACCIA DI PREGHIERA ←

## I DOMENICA DI QUARESIMA

### 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.

## 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 **l'aver fame**.

## Secondo passaggio introduttivo

Consiste nel domandare al Signore quello che voglio e desidero. Qui, in particolare, gli chiedo di approfondire **i diversi significati che può assumere l'aver fame**.

## Primo punto

Il Vangelo mi presenta Gesù che viene portato dallo Spirito, nel deserto. Immagino questo **luogo di silenzio e di essenzialità**, che può essere vissuto come privazione, ma anche come opportunità.

Gesù vive il deserto come uno spazio per **ascoltare la propria fame interiore** e comprendere di cosa ha veramente bisogno, per mettere ordine tra le priorità e discernere i desideri.

Considero **i deserti che ho scelto di abitare** come luoghi di solitudine e di ristoro, ma anche quelli nei quali mi ci sono ritrovato senza volerlo: un periodo di crisi personale, la perdita di certezze, la sensazione di essere soli. Tutti quei momenti nei quali **il superfluo viene meno** e, solo di fronte a me stesso, vedo emergere, con maggior chiarezza, le domande fondamentali: *“Chi sono? Cosa desidero davvero? Dove sto andando?”*.

Quando ho vissuto un “deserto” interiore, un periodo di solitudine o di crisi che mi ha permesso di rimettere a fuoco ciò che conta? Quali aspetti della mia vita vorrei poter “spogliare” dal superfluo, per ritrovare un senso più vero? In che modo posso creare, anche nella routine quotidiana, **piccoli “spazi di silenzio”** per ascoltare il mio cuore?

## Secondo punto

Nel deserto, Gesù viene tentato dal diavolo: sembra una vicenda surreale e lontana nel tempo, ma che in realtà esprime **una dinamica a me molto familiare**.

Provo ad immaginare questa scena, riconoscendo in essa **quei dialoghi interiori che spesso sperimento**: il confronto tra quella parte di me che cerca libertà, verità e senso e quella parte che si sente attratta da soddisfazioni immediate, dipendenze, potere, controllo.

In questo scenario di deserto, il diavolo si fa avanti con tre proposte rivolte a Gesù che coinvolgono anche me. A ben guardare, esse si presentano ragionevoli e orientate a risolvere, subito ed in modo efficace, quei **bisogni decisivi dell'esperienza umana**. Sono vie destinate a riscuotere ampio consenso, perché offrono soluzioni immediate, visibili e soddisfacenti.

Mi soffermo su di esse. *Trasformare le pietre in pane*: è la soluzione che mi offre la possibilità di soddisfare subito la fatica e la fame che sperimento quotidianamente. *Ottenere il dominio sui regni del mondo*: è la risposta al mio bisogno profondo di garantire a me stesso e agli altri stabilità, sicurezza e perfino la pace. È un'idea che potrebbe avere conseguenze notevoli non solo a livello personale, ma anche su larga scala. *Buttarsi dal punto più alto del tempio, certo di essere salvato*: è il bisogno di avere la garanzia che andrà tutto bene, la certezza di poter essere sempre sicuro di tutto, la possibilità di avere le risposte a tutte le domande della vita.

In quali momenti, mi sento attratto da **soluzioni rapide e appaganti**, senza dovermi preoccupare di altro? Che cosa trovo di affascinante nell'idea di un esercizio del potere volto ad assicurare una stabilità e una sicurezza diffuse? Perché credo che queste proposte possano rispondere così bene ai miei bisogni di successo, stabilità e certezza?

## Terzo punto

Ecco le tre proposte, ricche di prospettive, offerte dal diavolo. Gesù presenta una sua visione e l'annuncia come buona notizia. In particolare, sceglie di evidenziare il senso profondo di questi tre dinamismi e lo fa **ponendo al centro la persona umana**, con i suoi desideri profondi.

Mi soffermo su questa sua proposta. *Non si vive di solo pane*: Gesù riconosce quanto profonda sia la fame di senso e quanto le soluzioni immediate e materiali risultino insoddisfacenti a saziarla. La sua scelta comunica che l'essere umano vive anche e soprattutto di relazioni, di ascolto, di profondità interiore.

*Adorerai Dio soltanto:* è la proposta di rispondere al mio desiderio profondo di essere amato e rassicurato nelle mie paure più nascoste, lasciandomi conquistare da un amore che rende capaci di vivere relazioni libere e liberanti. *Non metterai alla prova il Signore:* di fronte alle mie attese di una prospettiva certa per il futuro, anziché una garanzia assoluta, Gesù mi propone di scegliere la fiducia. In tutto e per tutto, qualunque cosa accada, semplicemente fidarmi, sapendomi sempre e comunque nelle sue mani.

**Riconosco la proposta di Gesù come una Buona Notizia per la mia vita?** Perché? Quali ragioni profonde mi spingerebbero, oggi, a dire “no” alle soluzioni più immediate e spettacolari, per cercare qualcos’altro? In che modo la libertà di Gesù, che non si lascia catturare dal potere o dalle garanzie di ogni tempo, può illuminare le mie scelte quotidiane?

## Colloquio

Conversare amichevolmente con il Signore. In particolare, lo ringrazio perché nei bisogni della mia umanità mi dona di **riconoscere i desideri profondi** di senso, di amore e di pienezza che mi abitano e mi dona la libertà di viverli fino in fondo. Concludo con un’Ave Maria.

## La mia preghiera...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---