

RIFLESSIONE PER IL MERCOLEDÌ DELLE CENERI

Se ascoltaste oggi la sua voce! Non indurite il cuore... (Salmo 98,7-8)

Il Mercoledì delle Ceneri inizia la celebrazione cristiana della Quaresima. Quaranta giorni di preghiera, digiuno ed elemosina per preparare i credenti alla celebrazione della Pasqua. Una parte della Quaresima è la chiamata al silenzio e alla riflessione. Una chiamata a fermarci e considerare la nostra vita di fede. Smettiamo di cercare e di lottare per i segni esterni di successo e realizzazione e ci adoperiamo per ascoltare ciò che la voce sommessa di Dio sta dicendo nelle nostre vite e nei nostri cuori. È un'occasione per chiederci: *riesco a sentire la voce di Dio?*

Le nostre vite sono piene di rumore. Dai nostri computer, tablet e telefoni. E non sono solo i media.



Le nostre vite sono piene fino all'orlo di cose che richiedono attenzione. Nelle nostre strutture, i monitor lampeggiano sempre, spesso emettono segnali acustici. I residenti chiedono assistenza o hanno bisogno di conforto. Le chiamate devono essere effettuate. È necessario rispondere alle e-mail. I dashboard richiedono attenzione. Codici, sirene e luci di chiamata richiedono tutti un'azione immediata. Mentre la nostra fede afferma che Dio è in tutte queste cose, tuttavia, la Quaresima ci chiama via, da tutto questo.

La Quaresima ci chiama nella nostra stanza interiore. Per un momento in più di tranquillità, in macchina o nel nostro ufficio. Soffermarsi nella cappella. Per vagare nei boschi. Per addolcire i nostri cuori e ascoltare la voce di Dio. La voce calma e sommessa che sussurra e aspetta dentro di noi. Chiamandoci per tornare. Chiamandoci alla fedeltà. Chiamandoci a iniziare il nostro cammino quaresimale di ritorno a casa dal Dio che ci ama.

Come puoi fare spazio nei tuoi giorni di questa Quaresima per ascoltare la voce sommessa di Dio nel tuo cuore?

RIFLESSIONE PER LA PRIMA SETTIMANA DI QUARESIMA

«Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio» (Matteo 4,4)

Su una collina vicino al Mar di Galilea, Gesù insegnò ai suoi discepoli l'unica preghiera che avrebbe insegnato. È ingannevolmente semplice e abbastanza familiare che la maggior parte dei cristiani potrebbe non notare nemmeno le parole mentre le snocciolano. L'ultima riga chiede che Dio ci protegga dalla tentazione e ci liberi dal male.

La tentazione è un'esperienza umana, in sé e per sé, non intrinsecamente problematica. La Scrittura fa un punto deliberato per farci sapere che Gesù stesso fu tentato. Mentre si preparava per il suo



ministero nella preghiera e nel digiuno da solo nel deserto, Satana presentò a Gesù le stesse cose che potrebbero tentarci: potere, gloria e l'illusione del controllo. Gesù lo rimprovera ogni volta, citando la Scrittura e affermando più e più volte la potenza e la gloria di Dio.

Non siamo spesso tentati di trasformare le pietre in pane o di comandare agli angeli, le nostre tentazioni sono più sottili. Le nostre più grandi tentazioni e le tentazioni più pericolose non sono spettacolarmente peccaminose, sono cumulativamente distruttive. A poco a poco comprendiamo la convinzione che facendo, acquistando o ottenendo risultati possiamo aumentare il nostro valore; dignità e valore. A poco a poco ci convinciamo che una piccola cosa non è un grosso problema. Quindi ascoltiamo o condividiamo ciò che abbiamo sentito per caso su qualcuno. Ci prepariamo e ci preoccupiamo come appare il nostro esterno senza prestare attenzione alla salute delle nostre menti, cuori e spiriti. Ci prendiamo cura di cibo e beni superflui senza considerare chi non ha l'essenziale. Ci concentriamo su ciò che il mondo ha da dire su di noi, dimenticando che Dio ci ha già chiamati buoni e amati. E così via, le piccole crepe diventano voragini che col tempo diventano false separazioni dagli altri e dall'amore di Dio.

La Quaresima ci invita ancora a ricordare che siamo fatti meravigliosamente da Dio nelle cui parole e nel cui amore troviamo la nostra vita più vera.

RIFLESSIONE PER LA SECONDA SETTIMANA DI QUARESIMA

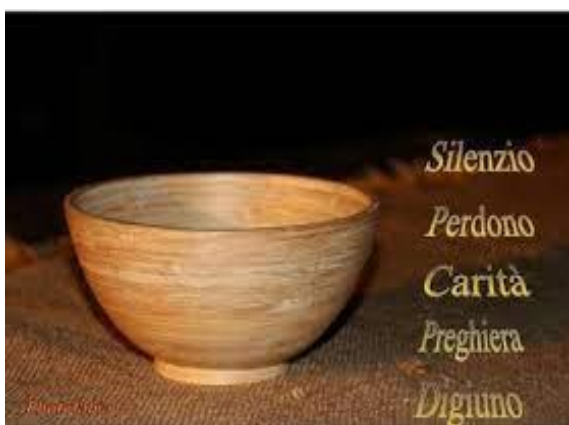


Quante volte, dopo aver assistito alla risposta di un collega o di un'amica a una situazione, abbiamo pensato tranquillamente a noi stessi, alla miriade di modi in cui avremmo reagito diversamente, o messo in scena ciò che avremmo fatto al suo posto?

La storia della Trasfigurazione di Gesù è così straordinaria. Ci invita a considerare cosa faremmo se fossimo Pietro, Giacomo e Giovanni. Allontanato dalla folla per pregare con Gesù sulla cima del monte, quando all'improvviso appare vestito di "bianco abbagliante", conversando con Mosè e il profeta Elia, cosa faresti? Poi, quando viene proiettata un'ombra e una nuvola li avvolge e la voce di Dio chiama Gesù Figlio amato e comanda che ascoltino Gesù, al loro posto, cosa faresti?

Forse saremmo partiti subito per diffondere la Buona Novella. O come i discepoli, dovremmo tacere, avere paura e non raccontare a nessuno quello che abbiamo visto? Si è tentati di credere che avremmo reagito diversamente. Tuttavia, come loro, anche noi avremmo potuto aver bisogno di un po' di tempo per riflettere su ciò che ci era stato detto. Anche se non ci troviamo spesso avvolti in una nuvola, ascoltando le parole dirette di Dio, Dio continua a parlare, dicendoci di ascoltare Gesù.

Le nostre interazioni con gli amici, la famiglia, i colleghi e il mondo della natura ci offrono tutti scorci della grazia di Dio. In effetti, ognuna di queste può essere esperienza di Dio che comunica con noi. Stiamo usando quella grazia, quella comunicazione di Dio, per discernere come la vita di Dio potrebbe essere conosciuta attraverso di noi? Ci stiamo rendendo vulnerabili, uscendo dalle nostre zone di comfort verso la luce? O è più sicuro, più facile chiudersi e rimanere nel silenzio dell'oscurità? Sappiamo che i discepoli alla fine scendono dalla montagna. E quindi dovremmo chiederci come, nella nostra stessa vita, siamo stati chiamati giù dalla montagna per servire come condotti della grazia di Dio.



Più specificamente, nella nostra vita religiosa, ci sono modi in cui potremmo accompagnare meglio le nostre consorelle e il popolo di Dio mentre anche loro cercano di uscire dall'oscurità verso la luce? Sappiamo che il nostro ministero consiste nel prendersi cura di tutta la persona.

Il tempo quaresimale ci chiama a condividere la nostra vulnerabilità e oscurità, l'uno con l'altro, in modo che tutti noi possiamo uscire dalle nostre zone di comfort ed entrare nella luce. Sia che abbiamo bisogno di tempo per riflettere o siamo pronti a rispondere, che cerchiamo le cure o le offriamo, la voce di Dio chiama ciascuno di noi a testimoniare il Figlio amato e ad ascoltarlo.

In che modo Dio ti parla nella tua vita quotidiana?



RIFLESSIONE PER LA TERZA SETTIMANA DI QUARESIMA

«Convertitevi, perché il regno dei cieli è vicino» (Matteo 3,2)

Quaresima è una chiamata a voltarsi. Quando ci pentiamo, proprio come correre in casa nostra per le chiavi dimenticate o girare sull'interstatale a causa di direzioni confuse, cerchiamo qualcosa che abbiamo dimenticato e ci riorientiamo per rimetterci in carreggiata.

L'opera greca per il pentimento è "metanoia". Significa "cominciare a pensare in modo diverso", e indica un cambiamento di mente, cuore e coscienza. Il pentimento richiede la volontà e l'umiltà di riconoscere che abbiamo perso la strada e di cambiare. Tutti noi abbiamo qualcosa di cui dobbiamo pentirci: una persona a cui abbiamo fatto un torto, un bene che abbiamo trascurato di fare, una parola crudele o scortese che abbiamo pronunciato. Siamo stati meno adorabili, meno fedeli e meno gentili, di tanto in tanto, con gli altri e con noi stessi. E la chiamata arriva dolcemente nello spazio confuso della discordia, con una voce che ci dice semplicemente di voltarci.

Torna indietro nella tua comunità con le tue consorelle e chiarisci un malinteso. Iscriviti al volontariato. Ricorda la tua pratica di preghiera e meditazione. Priorità il tempo con le membri della comunità, i lavoratori, il popolo di Dio. Le chiamate settimanali o le visite ai tuoi compagni, parrocchiani, famiglia.... Impostare i vecchi modi di essere e vedere quelli che non ti servono, e semplicemente cambiare. Segui più fedelmente il percorso di bontà e amore, servizio e verità. Ascolta la voce calma e sommessa nel tuo cuore e semplicemente, senza vergogna, svolta il tuo



camino

C'è una promessa nella chiamata di Dio alla conversione. Pentirsi; svoltare! Perché il regno di Dio è vicino. Il regno di Dio è un tempo di pienezza e fioritura, in cui non c'è distinzione tra cielo e terra. Gesù ci ha promesso che è più vicino di quanto pensiamo; anzi, è proprio dietro l'angolo. Il nostro pentimento e la riconnessione a Dio e agli altri lo determinano. Perché, come ci ricorda il

teologo Walter Rauschenbusch, «*Il regno di Dio non consiste nel portare individui in cielo, ma nel trasformare la vita sulla terra nell'armonia del cielo*».

Cosa deve essere cambiato nella tua vita? Cosa devi cercare di nuovo?

RIFLESSIONE PER LA QUARTA SETTIMANA DI QUARESIMA

«Mi alzerò, andrò da mio padre e gli dirò: Padre, ho peccato verso il Cielo e davanti a te»

Mark Twain ha nominato Gesù Cristo come il più grande narratore di tutti i tempi e, quando gli è stato chiesto, Twain ha suggerito che il figlio prodigo fosse la sua opera migliore. La storia è piena degli elementi di una buona narrativa: dramma familiare, decisioni sbagliate, l'incertezza, riconciliazione e, in definitiva, un lieto fine. Come in ogni buona storia, possiamo relazionarci con ogni personaggio e trovare frammenti di noi stessi che si rispecchiano in essi.



Più spesso di quanto vogliamo ammettere che siamo stati il figlio più giovane prodigo. Siamo stati spreconi e sconsiderati con i beni materiali: spendiamo troppo e ricicliamo troppo poco. Mentre denaro e beni sono una cosa, i modi in cui siamo spreconi e sconsiderati con gli affetti degli altri sono più seri. Le cose possono essere sostituite, ma l'angoscia e il dolore non sono così facilmente superabili e devono essere affrontati onestamente.



La Quaresima è un tempo per ognuno di noi per considerare quali relazioni diamo per scontate, partendo dal presupposto che rimarranno, e anche le ferite che abbiamo inflitto agli altri che richiedono perdono.

Proprio come siamo stati il fratello maggiore, siamo stati i più grandi ipocriti. Siamo stati diligenti, sicuri di fare ciò che è stato chiesto. Siamo stati fedeli alla lettera della legge, anche se ci siamo risentiti. Abbiamo messo in fila le nostre virtù e riconoscimenti e ci siamo presi il merito dei nostri successi e della nostra salvezza. Abbiamo giudicato gli altri in base alle nostre regole e valori. Ci siamo risentiti delle seconde possibilità e della misericordia data agli altri, in particolare quando non siamo in grado di dare lo stesso a noi stessi.

Quaresima ci chiede di liberarci della nostra chiusura mentale e delle strutture di virtù che ci impediscono di amare gli altri e di vederli come figli di Dio e veri fratelli e sorelle.

Molti credono, tra cui Papa Francesco, che questa storia debba chiamarsi la Parabola del Padre Misericordioso. Perché è la misericordia del padre che fornisce tutti i colpi di scena, la riconciliazione e l'azione trainante della storia. Corre verso ciascuno dei suoi figli ed è, a sua volta, consolante e accogliente, affermate e rassicurante. Il padre soddisfa i loro bisogni come genitore amorevole e forma la famiglia intorno alla misericordia e al perdono. Nei nostri momenti migliori, emuliamo l'amore e la misericordia del Padre vedendo gli altri al di là delle loro mancanze o realizzazioni.

La quaresima è lunga per un motivo. Le sei settimane di Quaresima ci danno molto tempo per considerare le nostre relazioni con Dio e con gli altri.

In che modo sei il figlio maggiore, ossessionato dai risultati e dalla giustizia?

Come sei tu figlio minore, a sperperare sia i beni materiali che gli affetti altrui?

Come sei il padre misericordioso?



RIFLESSIONE PER LA QUINTA SETTIMANA DI QUARESIMA

«Ritornate a me con tutto il cuore, dice il Signore, perché io sono misericordioso e pietoso» (Gioele 2:12-13)

La storia del Vangelo di questa settimana racconta di una donna “colta nell'atto stesso di commettere adulterio” e offre un esempio simile di come la vita e la morte siano in delicato equilibrio. Viene portata a Gesù dagli scribi e dai farisei. Mentre la legge richiede chiaramente che venga lapidata, chiedono a Gesù cosa fare con lei. Conosciamo bene la sua risposta familiare: «Chi di voi è senza peccato, scagli per primo la pietra». Tuttavia, abbiamo pensato a quanto deve essere stato straziante per la donna - a faccia in giù verso la terra - in attesa di vedere se sarebbero stati lanciati i sassi?

Il tempo di Quaresima offre una giustapposizione simile in un periodo di attesa: aspettiamo che il freddo invernale scompere e cerchiamo con ansia il sole primaverile per tirarci fuori dal letargo, mentre, liturgicamente, Gesù attende il suo doloroso cammino verso la Croce solo per essere risorto la domenica di Pasqua. In effetti, siamo completamente immersi nell'esperienza dicotomica dell'attesa. Non solo, chiunque di noi che abbia anche aspettato qualcosa sa quanto possano essere tortuosamente lunghi quegli ultimi istanti di attesa. Nel momento in cui vedi una porta aperta e un dottore inizia a farsi strada con notizie della persona amata; nel momento in cui i primi passi si allontanarono dalla donna; nel momento in cui vedete spuntare dal terreno in disgelo il primo bulbo di tulipano; in attesa di scoprire la tomba vuota. L'attesa può sembrare un'eternità.

In ciascuno di questi esempi distintivi, tuttavia, sappiamo anche che gli ultimi tortuosi momenti di attesa offrono un punto di svolta, un momento cruciale di pausa che in qualche modo indica un cambiamento, una sensazione dell'inizio di qualcosa di nuovo che si sta creando dentro di noi. Mentre osserviamo il dottore camminare verso di noi con delle notizie, o mentre ci avviciniamo alla tomba di Gesù, è il momento prima di rilasciare il respiro che non ci siamo accorti di aver trattenuto. In effetti, è proprio in questo momento, che, se prestiamo attenzione, sentiamo che Dio chiama ardentemente...

Come sei chiamato da Dio, anche adesso, a «tornare a me con tutto il tuo cuore; poiché io sono misericordioso e pietoso».

RIFLESSIONE PER LA SETTIMANA SANTA

«Cristo si è fatto obbediente fino alla morte e alla morte di croce. Per questo Dio lo esaltò e gli donò il nome che è al di sopra di ogni nome» (Filippesi 2:8-9)



Un bambino inciampa e cade una mattina mentre gioca nella palestra della giungla. Si sfrega le ginocchia sul marciapiede mentre scende e, vedendo le poche gocce di sangue mescolate a rocce e ghiaia, zoppica drammaticamente dove sua madre osserva da vicino.

“Mamma!” il bambino esclama: “Mamma, sono caduto... fa male! Puoi baciarlo? Rendilo migliore?” “Ho visto, amore”, risponde la madre, “vieni, te lo bacerò”. Il bambino si arrampica sulla panca dove è seduta la madre e si china per baciare le ginocchia del bambino. “Starai bene,” lo tranquillizza la madre. Accarezza dolcemente i capelli e la guancia del bambino, “Guarda quanto sei forte”. Dopo alcuni istanti, contento del conforto della madre, il bambino sospira, sorride e scende. Si allontana zoppicando attraverso il parco giochi, questa volta un po’ meno drammaticamente. I bambini conoscono bene il potere del tatto, come lo strumento sia per mostrare la cura che per sentirsi accuditi.

Sappiamo che il tocco da solo non guarisce necessariamente, ma un abbraccio, un bacio o una stretta di mano possono aiutarci a sentirci molto meno soli e meglio compresi. Non solo, ma mentre la nostra cultura ci dice che il dolore e la sofferenza sono da evitare, la nostra fede ci ricorda che è proprio nelle esperienze di sofferenza che Dio si precipita a camminare con noi, per aiutarci a sentirci compresi. Infatti, a causa del desiderio di Dio di accompagnarci, i momenti di dolore possono, paradossalmente, diventare particolarmente graziati. Sentiamo il tocco rassicurante di Dio.

Sospiriamo, sorridiamo e andiamo avanti con le nostre vite, questa volta un po' meno drammaticamente.

Durante la Settimana Santa, quando camminiamo con Gesù nella sua passione e morte sulla croce, ci viene offerta la possibilità di entrare nella sofferenza di Dio nel modo in cui Dio entra nella nostra. Infatti, il Venerdì Santo, baciaamo letteralmente la croce come mezzo non solo per dimostrare la nostra venerazione, ma



anche per indicare che siamo con Gesù nella sua sofferenza. Pur sapendo che la nostra premura non cambia la fine di Gesù, né fa sparire le sofferenze, ci viene ricordato che, poiché Dio lo ha grandemente esaltato e gli ha conferito il nome che è al di sopra di ogni altro nome, anche noi, siamo forti e andremo bene.

Come avete sentito l'accompagnamento di Dio nelle vostre stesse lotte in questo periodo quaresimale?

Come avete testimoniato e accompagnato la sofferenza di Dio in questa stagione?

<p>Lunedì santo</p> <p><i>Preghiera</i></p> <p>Guarda, Dio onnipotente, l'umanità sfinita per la sua debolezza mortale, e fa' che riprenda vita per la passione del tuo unico Figlio. Amen!</p> <p><i>"Avrete sempre dei poveri tra voi"</i> Gv 12,1-11</p> 	<p>Martedì santo</p> <p><i>Preghiera</i></p> <p>Concedi a questa tua famiglia, o Padre, di celebrare con fede i misteri della passione del tuo Figlio, per gustare la dolcezza del tuo perdono. Amen!</p> <p>Quando Giuda ebbe preso il pane, satana entrò in lui. Gv 13,21-30</p> 
<p><i>Preghiera</i></p> <p>O Padre misericordioso, che hai voluto che il tuo Figlio subisse per noi il supplizio della croce per liberarci dal potere del nemico; donaci di giungere alla gloria della risurrezione. Amen!</p> <p>Mercoledì santo</p> <p><i>"Amen, ve lo dico, uno di voi mi tradirà"</i> Mt 26,14-25</p> 	
<p>Con la Domenica delle Palme siamo entrati nella Settimana Santa per metterci in cammino con Gesù. Dal Lunedì al Mercoledì leggiamo i testi del profeta Isaia e nei vangeli il nascere del proposito del tradimento dell'apostolo Giuda - La nostra partecipazione deve essere un atto di fede in Cristo Signore e un impegno a seguirlo lungo il cammino della croce.</p>	

RIFLESSIONE PER LA DOMENICA DI PASQUA

«Cristo, nostra Pasqua, è stato immolato! Celebriamo dunque la festa...» (1Corinzi 5,7b-8b)



Un ragazzo e suo padre stavano guidando lungo una strada di campagna in un bellissimo pomeriggio di primavera. Dal nulla un calabrone è volato dal finestrino dell'auto. Il ragazzo era mortalmente allergico alle api e così iniziò a farsi prendere dal panico. Conoscendo la sua allergia, il padre si allunga rapidamente, afferra l'ape, la stringe nella sua mano e poi la rilascia. Vedendo l'insetto ronzare rabbiosamente intorno all'auto, il ragazzo divenne di nuovo frenetico. Vedendo la paura del figlio, il padre tese la mano dicendo: "Guarda qui". Lì, conficcato nel suo palmo, c'era il pungiglione dell'ape. "Vedi?" chiese. "Non devi più avere paura. Ho preso il pungiglione per te.

Ho Preso il Pungiglione per Te

Quante volte abbiamo desiderato dire queste parole a qualcuno che soffre? Quando una tragedia colpisce la nostra comunità, tendiamo una mano per aiutare. Quando un amico o un familiare, una persona cara o un amato paziente, un caro bambino ha paura, diciamo loro, vorrei poter fare qualcosa. Vorrei poter prendere il tuo posto. Nei casi più estremi preghiamo, prendi me e non loro. La meraviglia delle meraviglie è il nostro Dio sia allo stesso modo. Vedendo il nostro isolamento gli uni dagli altri, vedendo la nostra fragilità, la paura e il potere che la morte ha su di noi, Gesù entra nella morte, assumendosi il compito di rimuovere il pungiglione. Il grande peccato dell'Eden non riguardava tanto un albero da frutto quanto il rifiuto della nostra unità con Dio, il dimenticare che



siamo amati da Dio e apparteniamo gli uni agli altri.

La Quaresima è il viaggio di ritorno a queste due verità e sono ciò che celebriamo in questa Pasqua. Non importa cosa, siamo amati da Dio,

nemmeno la morte può separarci e, nonostante tutto ciò che può indicare il contrario, apparteniamo l'uno all'altro. La nostra chiamata è testimoniare ogni giorno la promessa di Dio di vita sulla morte e gioia sulla sofferenza. Il nostro ruolo è di guarire in modo tale che le vite siano trasformate e le comunità siano ricostruite. Come religiose siamo testimoni di queste verità pasquali ogni giorno.

Dove eravamo stati rotti, Cristo ci ripara. Dove eravamo stati dispersi, Cristo ci lega insieme. Dove eravamo caduti, Cristo ci rialza di nuovo. Dove eravamo morti, Cristo porta nuova vita. E noi proclamiamo con san Paolo;

Ecco, io vi annuncio un mistero: noi tutti non moriremo, ma tutti saremo trasformati, in un istante, in un batter d'occhio, al suono dell'ultima tromba. Quando poi questo corpo corruttibile si sarà vestito d'incorruttibilità e questo corpo mortale d'immortalità, si compirà la parola della Scrittura:

«La morte è stata inghiottita nella vittoria. Dov'è, o morte, la tua vittoria? Dov'è, o morte, il tuo pungiglione?» (1Corinzi 15, 51-55)



Sr Clare, SSMA