

- 1) Invoca lo Spirito Santo perché possa aprire il tuo cuore alla comprensione della Parola.
- 2) Leggi attentamente il brano del Vangelo

Dal Vangelo di 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.”*

- 3) Rileggilo più volte per interiorizzare ogni Parola
- 4) Adesso fai silenzio perché Gesù possa parlare al tuo cuore.

5) Rifletti: La Quaresima si apre con il racconto delle tentazioni di Gesù. Poste alla soglia del suo ministero pubblico, esse sono in qualche modo l'anticipazione delle numerose contraddizioni che Gesù dovrà subire nel suo itinerario, fino all'ultima violenza della morte. In esse è rivelata l'autenticità dell'umanità di Cristo, che, in completa solidarietà con l'uomo, subisce tutte le tentazioni tramite le quali il Nemico cerca di distoglierlo dalla sua completa sottomissione al Padre. *“Cristo tentato dal demonio! Ma in Cristo sei tu che sei tentato”* (sant'Agostino).

“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”. Il deserto è un campo di prova per saggiare nella sua natura umana, senza peccato, come si possono e si debbono affrontare le varie tentazioni che possono colpire ogni uomo. I vari passaggi del racconto di questo ritiro spirituale prolungato, di veri e propri esercizi spirituali fatti da Gesù sono significativi ed emblematici. Gesù inizia questo itinerario quaresimale pieno di Spirito Santo, allontanandosi dal Giordano. Cerca e trova un luogo solitario nel cosiddetto deserto della Giudea. In un luogo isolato, ci narra l'evangelista, Gesù non mangiò nulla, ma quando furono terminati i giorni del deserto, ebbe fame. In una condizione di bisogno scattano le tentazioni da parte del diavolo nei confronti di Gesù. Le tentazioni di Gesù sono le forze, le lusinghe che mettono ogni uomo davanti alle scelte di fondo della vita. Ognuno tentato di ridurre i suoi sogni a pane, a denaro, di trasformare tutto, anche la terra e la bellezza, in cose da consumare. Ognuno tentatore di Dio: fammi, dammi, risolvi i miei problemi, manda angeli, cercare il Dio dei miracoli, il bancomat delle grazie, colui che agisce al posto mio invece che insieme con me, forza della mia forza, luce sul mio cammino. Ognuno tentato dal piacere di comandare, decidere, arrivare più in alto. Io so la strada, dice lo Spirito cattivo: *vénditi!* Vendi la tua dignità e la tua libertà, baratta l'amore e la famiglia. Le tre tentazioni tracciano le relazioni fondamentali di ogni uomo: ognuno tentato verso se stesso, pietre o pane; verso gli altri, potere o servizio; verso Dio, lui a mia disposizione. Le tentazioni non sono episodi, ma dinamiche esistenziali, non si evitano, si attraversano. Attraversare le tentazioni significa in realtà fare ordine nella propria fede.

“Il Signore, Dio tuo, adorerai: a lui solo renderai culto”. Oggi il Signore ci sta chiedendo di rinnovare la nostra fedeltà a lui. Il vero modo per vincere la superficialità, il consumismo, l'attaccamento ai beni terreni fino alla dimenticanza di Dio è vivere la fede e l'adorazione al Signore, è non lasciarci trascinare dal delirio dell'onnipotenza, dal fascino perverso del «tutto e subito», ma custodire il senso del limite, dell'unicità di Dio. Prostriamoci solo davanti al Signore, riconosciamoci figli e adoriamolo con tutto il cuore. Anche Gesù ha cercato un grande tempo di silenzio, di preghiera, di penitenza prima della sua missione: lo ha fatto Lui, tanto più dovremo farlo noi.

- **Quanto sono importanti e necessari per me i tempi del silenzio, della preghiera, dell'adorazione, del rapporto personale, con il Signore? Quali idoli hanno preso o stanno prendendo posto nel mio cuore?**

6) Prega: Trasforma in propositi e in preghiera le riflessioni che lo Spirito ti ha suggerito.

Con questa preghiera, offro il mio digiuno quaresimale.

O Signore, fa' digiunare il mio cuore: che sappia rinunciare a tutto quello che l'allontana dal tuo amore. Fa' digiunare il mio orgoglio, tutte le mie pretese, le mie rivendicazioni, rendendomi più umile e infondendo in me come unica ambizione, quella di servirti. Fa' digiunare le mie passioni, la mia fame di piacere, la mia sete di ricchezza, il possesso avido; che mio solo desiderio sia di piacerti in tutto. Fa' digiunare il mio io, troppo centrato su me stesso, egoista indurito, che vuol trarre solo il suo vantaggio: che sappia dimenticare, nascondersi, donarsi. Fa' digiunare la mia lingua, spesso troppo agitata, troppo rapida nelle sue repliche, severa nei giudizi, offensiva o sprezzante: fa' che esprima solo stima e bontà. Che il digiuno dell'anima, con tutti i miei sforzi per migliorarmi, possa salire verso di te come offerta gradita. Amen!

Impegno. Il tempo della Quaresima, è un cammino di quaranta giorni che ci impegna nell'ascolto della Parola, nella preghiera più intensa, nella penitenza, nella carità operosa e ci conduce alla Pasqua di risurrezione. Viviamo questo tempo come tempo favorevole e di grazia affinché diventi lo spazio in cui il soffio dello Spirito Santo accende il fuoco che cova sotto le nostre ceneri.

BUON CAMMINO DI QUARESIMA