

Domani Veglia per universitari

Si terrà domani sera alle 20.45, presso la basilica Santi Apostoli e Nazario (piazza San Nazario 5, Milano) la veglia di preghiera «Col cuore spezzato» come ingresso nel tempo della «penitenza pasquale». L'invito è rivolto a tutti gli universitari e ai giovani della città di Milano. In Quaresima Gesù invita a prepararsi a fare la Pasqua con Lui attraverso la preghiera, la meditazione della Parola di Dio e la celebrazione dei sacramenti e ciascuno può aprire progressivamente le porte del suo cuore al Signore. Nella tradizione della Chiesa il cammino dei quaranta giorni è caratterizzato da un rinnovato proposito di preghiera, di digiuno e di carità: in questo periodo ogni cristiano cerca tempi e occasioni per stare accanto a Gesù in maniera più profonda; così fa-



quando può intuire qualcosa di più del cuore del Signore e penetrare più a fondo il mistero della Pasqua. È quindi necessario prepararsi a questo momento in modo adeguato, con un cammino che aiuti a ritrovare la gioia dell'incontro con Gesù morto e risorto e a consolidare le ragioni del nostro credere. Il nostro cuore ha bisogno di costruire alcune condizioni senza le quali è impossibile suscitare uno spirito di preghiera ed interrogarsi su chi sia un vero uomo spirituale. Questa celebrazione vuole essere un piccolo, ma significativo contributo perché gli universitari e i giovani della città possano ascoltare e meditare la Parola, aprirsi con semplicità all'incontro con la persona di Gesù e iniziare insieme questo forte tempo liturgico.

Ritiri di Quaresima per adolescenti e giovani

Per prepararsi alla Pasqua la Diocesi promuove iniziative di Quaresima per ogni fascia di età. **Adolescenti.** «Piedi per terra e sguardo volto al cielo» è il titolo del ritiro che si terrà a Seveso domenica 1 marzo dalle 9.30 alle 17 presso il Centro pastorale ambrosiano (via San Carlo 2). Nella giornata si alterneranno momenti di ascolto, di silenzio, di condivisione e celebrazione. Sarà la testimonianza del beato Piergiorgio Frassati a guidare la riflessione del mattino di ritiro, che si aprirà al tempo di preghiera personale e di adorazione (con la possibilità di accostarsi al sacramento della riconciliazione). Dopo il pranzo al sacco, gli adolescenti potranno ascoltare alcune testimonianze vocazionali di giovani seminaristi e novizie, come pure di coppie di fidanzati. La celebrazione eucaristica nel Santuario di San Pietro concluderà la giornata. Iscrizioni: tel. 02.58391355. **18/19enni.** «Saliamo a Gerusalemme» è il titolo degli esercizi spirituali residenziali per 18-19enni dal venerdì (ore 16.30) alla domenica (ore 16.30). In un contesto favorevole alla preghiera possono ascoltare e meditare la Parola di Dio, accostarsi al sacramento della penitenza o vivere un colloquio

di discernimento vocazionale. **Calendario:** 27 febbraio-1 marzo, presso il Convento dei Frati Cappuccini di Varese (a cura dell'Azione cattolica) con don Luca Gotti. I successivi corsi si tengono al Centro pastorale ambrosiano di Seveso (via San Carlo 2): 6-8 marzo, predicano don Massimo Pirovano e don Gabriele Margutti; 13-15 marzo, don Mattia Bernasconi; 20-22 marzo, don Nicola Petrone e don Sergio Massironi; 27-29 marzo, don Marco Cianci e padre Antonio Genziani. Iscrizioni online www.iscrizioni.pignom.it. Info: tel. 0362.647500; giovani@diocesimilano.it. **Giovani.** Gli esercizi spirituali per giovani tra i 20 e i 30 anni sono sulla comunità secondo Gesù: «Che neanche uno si perda» (Mt 18). Si tengono dal venerdì (ore 18) alla domenica (ore 16); 27 febbraio-1 marzo, al Centro pastorale di Seveso (via San Carlo 2), predica don Maurizio Tremolada; 13-15 marzo, Seveso, con don Bortolo Uberti; 20-22 marzo, Monastero delle Romite ambrosiane del Sacro Monte di Varese (piazzetta Monastero 3), don Maurizio Tremolada. Iscrizioni online www.iscrizioni.pignom.it. Info: tel. 0362.647500; giovani@diocesimilano.it.

Azione cattolica

Due weekend all'Eremo San Salvatore

È dedicato un weekend alla propria vita spirituale. Questa è la proposta dell'Azione cattolica per tutti i giovani della Diocesi. Come ogni anno sono stati organizzati gli esercizi spirituali di Quaresima all'Eremo San Salvatore di Erba (via S. Giorgio, loc. Crevenna). Due i weekend possibili: 28 febbraio-1 marzo oppure 20-22 marzo. «Oggi i ritmi di vita di un giovane tra lavoro e università sono sempre frenetici», dice Gloria Bernasconi, responsabile diocesana giovani. «Ma agli esercizi spirituali ciascuno può prendere a cuore se stesso e la propria vita di fede». A illuminare il momento di riflessione dei giovani il testo di Enzo Bianchi «Lettere ad un amico sulla sua vita spirituale», dove il Priore di Bose spiega l'importanza del silenzio e della solitudine, «che sono essenziali per mettere ordine in se stessi: hanno infatti un meraviglioso potere di semplificazione, di riduzione all'essenziale, di chiarificazione, di concentrazione. Non è affatto vero che comunichi bene chi parla molto. È vero invece il contrario: la capacità di comunicazione e di relazione è proporzionale alla capacità di silenzio e solitudine». Per ricevere maggiori informazioni o iscriversi, basta mandare una mail all'indirizzo segreteria@azionecattolicamilano.it.
Marta Valagussa

Quaresima 2015

Nel cammino penitenziale di preparazione alla Pasqua si colloca anche il gesto del digiuno, non solo in senso materiale, pensando al cibo e quest'anno in particolare a Expo, ma anche a tante altre forme di dipendenza

Digiunare per fare spazio

di CLAUDIO MAGNOLI *

«In Quaresima si digiuna tutti i giorni, eccetto il sabato e la domenica. La Pasqua del Signore pone fine a questo digiuno. Arriva il giorno della risurrezione, gli eletti sono battezzati, si presentano all'altare e ricevono il sacramento». Con queste parole sant'Ambrogio riassumeva, nella seconda metà del sec. IV, gli elementi portanti della Quaresima milanese: l'ultima preparazione dei catecumeni al battesimo; la pratica ascetica del digiuno; la caratteristica non penitenziale dei sabati e delle domeniche; la Pasqua come meta sia del

cammino penitenziale, sia dell'itinerario battesimale. Nell'anno di Expo 2015, che ha deciso di porre al centro dell'attenzione il tema del cibo, diventa significativo riprendere il tema del digiuno, che in tutte le culture, fin dall'antichità, ha costituito un formidabile strumento di educazione alimentare, sia in ambito religioso, sia in ambito civile. Il digiuno cristiano, specificamente quello quaresimale, prende le mosse dai grandi modelli dell'Antico e del Nuovo Testamento. Sull'esempio di Gesù, di Mosè e di Elia, anche il cristiano è chiamato a fare esperienza della volontaria

privazione del cibo per dare spazio al nutrimento spirituale della parola di Dio e del pane di vita. Il digiuno non è dunque fine a se stesso, ma è una condizione necessaria per aprirsi ad altro, per fare spazio, come avvenne per Gesù, a «un altro cibo». Lo dice bene il prefazio del martedì della prima settimana di Quaresima: «Così Gesù ci ha insegnato a preferire agli alimenti terreni il sostentamento che viene dalle divine Scritture». Così concepito, il digiuno rafforza la preghiera, predispone a ricevere lo Spirito Santo, è un'arma contro gli spiriti cattivi, attiva e agevola la prontezza nel soccorrere i poveri, purifica

dall'ingordigia e dall'accumulo per favorire relazioni solidali e legami gratuiti, educa al rispetto dei doni della creazione e alla sobrietà nell'uso di tutte le cose. Si realizza in una parola quella buona circolarità tra il digiuno, la preghiera e la fraternità solidale (l'elemosina) che, sulla scorta di Mt 6,1-18, i Padri della Chiesa mettono molto in evidenza. Come a dire che il valore del digiuno emerge là dove la volontaria privazione alimentare conduce l'intera comunità e i singoli individui a rimettersi in gioco in una più giusta relazione con il Signore, con il prossimo e con le realtà del creato. In modo quasi naturale la pratica del

digiuno alimentare apre quindi le porte anche ad altre forme di rinuncia volontaria (no alle droghe, all'alcol, al fumo e al gioco d'azzardo; no all'acquisto e al consumo di beni superflui, costosi e di lusso; no all'uso invasivo e ossessivo dei media, di internet, dei social network ecc...), che intercettano da vicino gli odierni stili di vita. Trovano così nuova applicazione anche le parole rivolte a Dio nel prefazio del giovedì della prima settimana di Quaresima: «Le nostre rinunce, trasformate in sostegno dei poveri, ci consentono di imitare la tua provvidenza».

* responsabile del Servizio pastorale liturgico



«Il digiuno di San Carlo» di Daniele Crespi