

# Don Francesco Cristofaro. Consigli utili per vivere il tempo di Quaresima

Data: 3 maggio 2020 | Autore: Nicola Cundò

---



Don Francesco Cristofaro. Consigli utili per vivere il tempo di Quaresima

**D - Don Francesco Cristofaro,** Siamo nel tempo liturgico della Quaresima, i quaranta giorni che precedono la Santa Pasqua. È per i cristiani un tempo di grazia. Allora vorrei chiederle qualche consiglio su come continuare a vivere la Quaresima?

- *Ogni tempo liturgico che viviamo nella Chiesa serve per consentirci di ritornare nel cuore del messaggio cristiano e nel cuore di Cristo stesso. Il mondo, con le sue preoccupazioni, con i suoi affanni, con le sue seduzioni ci allontana dal cuore di Cristo. La quaresima è questo invito ad allontanarci dal mondo, ad addentrarci nel deserto, a isolarsi dal chiasso e a fare silenzio. Solo chi riesce a fare silenzio sa ascoltare. Oggi ciò che ci manca è la capacità di ascolto. Mi sembra, poi che tanti banalizzano e minimizzino le pratiche quaresimali. Dovremmo riscoprire la meravigliosa arte del digiuno. Oggi siamo sazi di tutto e non gustiamo più nulla. Siamo sazi di cibo, sazi di chiacchiere, sazi di tecnologia, di social media. Potremmo, per esempio digiunare da essere sempre connessi. Fate dei piccoli esperimenti su voi stessi e ve ne accorgete: quanto riuscite a stare senza controllare il vostro cellulare? Quanto riuscite ad ascoltare un discorso senza interrompere l'altro che vi sta parlando? Quanto tempo dedicate alla preghiera personale durante il giorno, una preghiera attenta e non distratta? Questo periodo di Quaresima potrebbe servirci un po' a "disintossicarci" dalle nostre cattive dipendenze ma anche a farci riscoprire il gusto di una passeggiata, di una buona lettura o*

*meditazione o parlare con l'altro. Solo liberandoci da cattive abitudini ne possiamo acquisire di migliori. Dobbiamo fare gesti capaci di trasfigurarci e non imbruttirci.*

**D** -Rispondendo alla mia domanda precedente hai parlato della necessità di trasfigurarsi. Ecco, proprio la seconda domenica di Quaresima ci ripropone l'episodio della trasfigurazione di Gesù sul monte. Qual è il messaggio di questo episodio?

*- Sei giorni prima di questo episodio, Gesù aveva detto ai suoi che sarebbe andato a Gerusalemme e qui sarebbe stato consegnato alla morte. Nel cuore dei discepoli scende lo smarrimento e lo sconforto. Come è possibile che il Messia atteso debba essere crocifisso? I discepoli hanno bisogno di un segno forte sull'identità di Gesù. Ecco cosa succede sul monte. Quell'umanità che aveva nascosto la divinità nell'evento dell'incarnazione ora viene nascosta dalla divinità di Gesù nella trasfigurazione. Sul monte, Gesù si mostra Dio e il Padre conferma questa visione con le parole: "Questi è il Figlio mio, l'amato. Ascoltatelo!". Ora i discepoli sanno chi è Gesù. Pietro porterà con se sempre questa visione. Nella seconda lettera di Pietro dirà di annunciare Cristo non per favole artificialmente inventate ma perché ne è stato testimone oculare di quell'evento sul monte. Il messaggio della trasfigurazione ci dice: di Cristo ci possiamo fidare, la sua Parola dobbiamo ascoltare, a Lui dobbiamo obbedire.*

**D** -Il popolo d'Israele rappresenta il popolo dei figli di Dio. È un popolo strano. È pronto ad obbedire e con facilità disobbedisce pure. Si lamenta sempre e, addirittura, arriva a costruirsi un vitello d'oro al posto del vero Dio. Quanto di quel popolo c'è oggi nei nostri popoli, nelle nostre comunità?

*- Direi tantissimo. Spesso è un popolo che cammina con il suo vitello d'oro, con i suoi idoli falsi, con il vangelo inventato e accomodato. Provate a chiedere ad un cristiano come e quando vive i comandamenti.*

*Non avrai altri dei oltre a me. Se deve leggersi l'oroscopo e altre pratiche simili le fa tranquillamente oltre a credere in malocchi e cose del genere, per non parlare quando lascia passare pensieri e parole che non sono di Dio.*

**D** -Non nominare il nome di Dio invano. Alcuni arrivano a dire che la bestemmia per loro fa parte del linguaggio comune.

*Ricordati di santificare le feste. A messa la domenica, se mi è possibile vado.*

*Onora il Padre e la madre. Per i figli giovani, non capiscono nulla. Per i figli adulti non ne parliamo (naturalmente io generalizzo. È un discorso oggettivo non soggettivo).*

*E così con tutti gli altri comandamenti.*

**D -Don Francesco Cristofaro.**La quaresima ci richiama il digiuno, la preghiera e l'elemosina. Come vivere bene queste pratiche senza correre il rischio di vanificarle?

*- Ogni cosa che facciamo deve avere un senso: avvicinarci al Signore, farci riscoprire la bellezza di essere fratelli. La regola del digiuno da un pasto è che io non mangio quel cibo affinché il corrispettivo io lo impieghi a sfamare un bisognoso. Riscoprire la preghiera è meraviglioso. Fare il fioretto di non mangiare cioccolato mi avvicina davvero al Signore? O forse mi avvicina al Signore il liberarmi da un vizio, un peccato mortale. Tutto è grazia. Tutto è dono. Preghiamo un po' di più. Non si può sconfiggere il demonio se non si prega. Le pratiche quaresimali ci devono servire a restituirci quell'immagine di Dio spesso offuscata in noi dal peccato. Buon cammino.*

**Grazie [Don Francesco Cristofaro](#)**

