

Le Ceneri

Dio: *“RITORNATE a me con tutto il cuore, con digiuni, con pianti e lamenti”*

Gioele: *“Laceratevi il cuore e non le vesti, ritornate al Signore vostro Dio, perché egli è misericordioso e ... pronto a ravvedersi riguardo al male”*

Dio, attraverso il profeta, supplica gli uomini di ritornare e riconsegnarsi a lui praticando la conversione del cuore, per ricreare, cioè creare una seconda volta, l'armonia del paradiso terrestre, che l'uomo ha sconvolto per il desiderio egoistico di diventare come Dio.

«**Convertitevi, e credete al Vangelo**»

La conversione deve essere autentica e avvenire nel cuore che è la sede dei sentimenti, ma anche della ragione e del pensiero; deve essere un cambiamento netto che coinvolge tutta la vita, le scelte concrete.

La conversione è intima e personale, non è rivelata da segni esteriori come le vesti stracciate.

Dio rimane fedele all'alleanza con l'umanità, perciò è disposto a soccorrere l'uomo che si pente sinceramente e che vuole riconciliarsi, benedicendolo.

"Non avrai altro Dio all'infuori di me", è un comando per non crearsi idoli e diventarne schiavi "Questo comandamento che oggi ti ordino non è troppo alto per te, né troppo lontano da te. Non è nel cielo, perché tu dica: chi salirà per noi in cielo per prendercelo e farcelo udire e lo possiamo eseguire? Non è al di là del mare, perché tu dica: chi attraverserà per noi il mare per prendercelo e farcelo udire e lo possiamo eseguire? Anzi, questa parola è molto vicino a te, è nella tua bocca e nel tuo cuore, perché tu la metta in pratica". (Dt 30, 11-14).

- Sappiamo riconoscere i nostri idoli?
- Cosa consideriamo importante e duraturo nella nostra vita?
- Siamo consapevoli che tutto quanto appartiene a questo mondo è passeggero?
- Sono solide le nostre relazioni con Dio e con il prossimo?

Possiamo seguire i consigli del Papa per vivere la Quaresima

Dedicare più tempo alla preghiera per riconoscere nel nostro cuore le menzogne segrete con le quali inganniamo noi stessi e cercare la consolazione in Dio.

Esercitare l'elemosina che ci libera dall'avidità e ci aiuta a scoprire che l'altro è mio fratello: ciò che ho non è mai solo mio. Ogni elemosina è un'occasione per prendere parte alla Provvidenza di Dio verso i suoi figli

Digiunare, il digiuno toglie forza alla nostra violenza. Ci permette di sperimentare ciò che provano quanti mancano anche dello stretto necessario e conoscono i morsi quotidiani della fame. Ci consente di esprimere la condizione del nostro spirito, affamato di bontà e assetato della vita di Dio. Il digiuno ci sveglia, ci fa più attenti a Dio e al prossimo, ridesta la volontà di obbedire a Dio che, solo, sazia la nostra fame.

Secondo le attuali prescrizione della Chiesa, **digiuno e astinenza** devono essere osservati dai fedeli il **Mercoledì delle Ceneri** (o il **primo venerdì di Quaresima per il rito ambrosiano**) e il **Venerdì Santo**, mentre la **sola astinenza** è prevista per **tutti i venerdì di Quaresima**, come del resto per **tutti i venerdì dell'anno**, salvo quelli coincidenti con una solennità.

Sono **tenuti ad osservare il digiuno** tutti i maggiorenni fino al 60esimo anno d'età, e a praticare l'**astinenza** tutti coloro che abbiano compiuto i **14 anni**, in tutti i casi **fatte salve particolari situazioni personali e di salute**.