



Un tempo speciale

Dove ci porta il cammino quaresimale, come santificare questo tempo personalmente e in famiglia, a cosa rinunciare oggi nel moderno digiuno: guida alla Quaresima accompagnati dal noto biblista Gregorio Vivaldelli.

di Gregorio Vivaldelli

1. Perché il cristiano intraprende il cammino della Quaresima? A che cosa lo conduce?

Il cristiano intraprende il cammino della Quaresima perché è il "sentiero liturgico" che lo conduce fino a Gerusalemme, nel mezzo di una Cena durante la quale Gesù si metterà a lavare i piedi ai suoi discepoli. Si tratta di un cammino affascinante e impegnativo, che come cristiani siamo invitati a percorrere accanto al Signore Gesù. C'è un'esortazione di san Paolo, rivolta al suo fedele discepolo Timoteo, che può aiutarci a capitalizzare al meglio la sorprendente occasione di crescita umana e spirituale che la Chiesa ogni anno ci offre con la Quaresima: «Ti ricordo di ravvivare il dono di Dio che è in te» (Seconda lettera a Timoteo 1,6). Se dovessimo applicare a noi cristiani il consiglio che Paolo dà a Timoteo, la Quaresima potrebbe diventare quel tempo prezioso che ci viene dato per prenderci cura del dono di Dio che è in noi: il nostro battesimo. A tal proposito è interessante notare come, più volte, Papa Francesco esorti tutti noi a fare memoria della data del nostro battesimo. Il sacramento del battesimo, questo dono prezioso di Dio che è in noi, rischia di essere il grande dimenticato nella vita del cristiano. Il battesimo ci identifica e ci definisce (noi siamo dei battezzati, non abbiamo semplicemente partecipato a un rito religioso); il battesimo ci dona la dignità e il compito di essere cristiani lungo le strade del mondo e della storia di oggi. Quaresima, quindi, come tempo privilegiato per condurci alla riscoperta della dignità e della responsabilità del nostro essere battezzati nel Signore Gesù. Prenderci cura del proprio battesimo non va confuso con una sorta di "cosmesi" spiritualeggiante della nostra vita cristiana, né con un tentativo di rifugiarsi nei nostri spazi privati fuggendo dalle nostre responsabilità personali, familiari, sociali ed ecclesiali. Niente di tutto questo. Ravvivare, durante la Quaresima,



Sempre affollatissime in tutta Italia le conferenze pubbliche di Gregorio Vivaldelli

il dono che Dio ci ha fatto del nostro battesimo, per quanto possa apparire paradossale, significa prendersi cura della presenza di Dio nel mondo, la presenza di un Dio che «ha tanto amato il mondo da dare il Figlio unigenito, perché chiunque crede in lui non vada perduto, ma abbia la vita eterna» (Vangelo di Giovanni 3,16). La Quaresima è un cammino attraverso il quale ricordarci che, col sacramento del battesimo che abbiamo ricevuto, la Chiesa ha inserito la nostra persona nella grande schiera dei testimoni chiamati a far percepire a chi ci vive accanto la sorprendente bellezza dell'amore misericordioso di Dio Padre per il mondo e per l'umanità, in particolare per l'umanità debole e sofferente. Intraprendere il cammino della Quaresima come cristiani "ravvivati" permette a Dio di essere presente in mezzo agli uomini, dà occasione a Dio di abitare le gioie e le fragilità degli uomini del nostro tempo. La Quaresima è un richiamo gioioso e urgente alla riscoperta di una grazia speciale che abbiamo ricevuto gratuitamente. Nella nostra quotidianità, essere battezzati significa permettere a «Dio, ricco di misericordia, per il grande amore con il quale ci ha amato» (Lettera agli Efesini 2,4) di abitare nel cuore delle donne e degli

uomini che vivono accanto a noi e far percepire loro che non sono mai soli: «e quasi ad ogni battito del mio cuore cresce la mia certezza: tu Signore non puoi aiutarci, ma tocca a noi aiutare te, difendere fino all'ultimo la tua casa in noi» (Etty Hillesum).

2. La Chiesa esorta a santificare il tempo di Quaresima. Cosa significa questo concretamente per il singolo e per la famiglia?

C'è un testo del libro di Genesi che ci permette di riflettere sul valore del tempo, una riflessione che può essere quanto mai opportuna e particolarmente fruttuosa per il singolo e per una famiglia durante il tempo di Quaresima: «Allora Dio, nel settimo giorno portò a termine il lavoro che aveva fatto e cessò nel settimo giorno da ogni suo lavoro. Dio benedisse il settimo giorno e lo consacrò, perché in esso aveva cessato da ogni lavoro che egli creando aveva fatto» (Genesi 2,2-3).

Curioso: nella società del "tempo libero", nessuno ha più tempo! Si vive sempre con il piede sull'acceleratore. Ci si sente sempre in ritardo rispetto alla programmazione mattutina. Nessuno ha più tempo per nessuno. Non ci si ferma mai. Si giunge così a sera e ci si

accorge di essersi dimenticati di prendersi cura della propria interiorità e della propria famiglia. Purtroppo, in una prospettiva familiare, il primo tempo a venire immolato sull'altare dell'efficienzismo è spesso quello che dovremmo dedicare a noi sposi e a noi, genitori e figli. Eppure, si è famiglia se ci si dà del tempo. Nel testo di Genesi che abbiamo riportato, viene descritta l'istituzione del settimo giorno, del «sabato» (in ebraico: *shabbat*), nel quale Dio «cessò» (in ebraico: *shabat*) ogni suo lavoro. Dio, prima di santificare lo spazio della propria Abitazione, della propria tenda posta in mezzo al suo popolo (cf Numeri 7,1), santifica il tempo. Lo spazio, quindi, Dio lo santificherà dopo: prima è più importante benedire/consacrare il tempo. Troppo spesso, come singoli e come famiglia, ci si limita a chiamare un sacerdote a benedire/consacrare la casa (vale a dire lo spazio in cui viviamo), dimenticando così la responsabilità "sacerdotale" che ci è stata conferita nel battesimo: benedire/consacrare il tempo che viviamo come persone che vivono nel mondo e lungo le strade dell'umanità. Come? Innanzitutto dandoci del tempo nella nostra quotidianità. Come realizzare una tale benedizione? Avendo lo stesso coraggio di Dio: fermandosi! È evidente che se, come



Più vita reale, meno vita virtuale: un moderno digiuno quaresimale secondo Vivaldelli

singoli e come famiglie del XXI secolo, decidiamo di non lasciarci travolgere dall'incalzare frenetico dei vari impegni quotidiani, settimanali, mensili... abbiamo bisogno dello stesso coraggio di Dio, per riuscire a capire che la vita del cristiano non è una gara "contro il tempo", bensì una chiamata a cogliere il soffio di eternità presente in ogni attimo che ci viene donato di vivere e in ogni relazione interpersonale che la vita ci offre: «Erano invasi dalla paura di non aver tempo per tutto, e non sapevano che aver tempo significa precisamente non aver tempo per tutto» (Robert Musil). Come singoli e come famiglie del terzo millennio rischiamo di vivere continuamente "fuori dal tempo", occupati cioè esclusivamente a riempire gli "spazi" della nostra giornata con le nostre occupazioni: lavoro, spesa, accompagnare i bambini a scuola, a catechesi, al corso di inglese, di danza, in palestra... Ma in questo modo si perde la capacità di percepire il respiro dei giorni, vale a dire vivere consapevolmente e in pienezza "dentro il tempo" che ci è donato. Vivere "fuori dal tempo" significa non avere tempo di ascoltare sé stessi, la propria coscienza, i propri desideri profondi, le proprie gioie e i propri dolori, il grido del povero e il gemito del creato (cf Lettera ai Romani 8,22). Se non abbiamo tempo

di fermarci per ascoltare noi stessi, gli altri e la creazione, non abbiamo tempo nemmeno per Dio e per la sua Parola. E pensare che, come ricorda per ben due volte il testo di Genesi 2,2-3, anche Dio si è fermato! Quaresima, quindi, come "tempo liturgico" privilegiato per riquilibrare il nostro "tempo quotidiano" e per poter vivere in pienezza il nostro essere dei "consacrati" (cf Genesi 2,3) da Dio per il bene degli altri. Il tempo è un bene troppo prezioso per permetterci il lusso di "perdere tempo", «ché perder tempo a chi più sa più spiace» (Dante Alighieri, *Purgatorio* III,78).

3. Come si può intendere, nella società di oggi, un moderno digiuno quaresimale? A che cosa possiamo rinunciare?

La Quaresima è un cammino verso la gioiosa scoperta di un Dio che spalanca le braccia della sua misericordia e ci accoglie così come siamo, con i nostri pregi e i nostri difetti, con le nostre virtù e le nostre fragilità. Il digiuno quaresimale è la proposta che la Chiesa ci offre per dare voce al nostro profondo desiderio di libertà dalle innumerevoli dipendenze che appesantiscono e affliggono la nostra vita personale e comunitaria. In tal senso, il digiuno quaresimale è un'efficace proposta educativa liberante. Ovviamente, non tanto "libertà di" fare

La passione per Dante

Nato nel 1967 a Riva del Garda, sposato con Emanuela, quattro figli, il trentino **Gregorio Vivaldelli** ha conseguito a Roma la licenza di specializzazione in Scienze bibliche e il dottorato in Teologia biblica. Insegna Sacra Scrittura negli Istituti Teologici della Diocesi di Trento e svolge un servizio di formazione biblica intervenendo a convegni e a giornate di spiritualità. Il suo amore per la Parola di Dio è maturato nell'Associazione Via Pacis. Attraverso serate pubbliche e percorsi didattici di grande successo, condivide il fascino e l'attualità del viaggio di Dante nella Divina Commedia.

qualunque cosa ci passi per la testa («*Per fare ciò che si vuole bisogna nascere re o stupidi*», Seneca), quanto “libertà da” e, soprattutto, “libertà per”. La “libertà di” infatti, esercitata senza limiti e senza un responsabile controllo, può illuderci e stordirci, fino ad arrivare a impedirci di vivere pienamente inseriti nella nostra vita reale. Un moderno digiuno quaresimale, quindi, dovrà avere il coraggio di affrontare non solo le schiavitù più tradizionali (alcool, tossicodipendenze...), ma anche le nuove forme di dipendenza, particolarmente insidiose in quanto apparentemente innocue e innocenti. Per esempio, la ludopatia ovvero la dipendenza dal gioco d'azzardo, sia quello *online* che quello con le *slot machine*: autentiche macchine mangiasoldi in grado di divorare i risparmi di una vita e, soprattutto, di distruggere la propria vita e quella dei propri familiari. Oppure, la dipendenza dalla rete, vale a dire l'incapacità di disconnetterci da internet e dai social media. In particolare quest'ultima dipendenza potrebbe

essere un “fioretto” quaresimale particolarmente “profumato” e necessario. Non si tratta di demonizzare il valore del progresso tecnologico e digitale: i vantaggi sono evidenti a tutti. Il dramma emerge quando non riusciamo più a vivere disconnessi dalla rete, e ci illudiamo di esistere solo se siamo connessi h24 (vale a dire tutto il giorno, e spesso gran parte della notte) con il nostro computer/tablet/smartphone. In questo caso, un moderno digiuno quaresimale potrebbe essere l'occasione preziosa per verificare se ci preoccupa di più essere “persone *on-line*” (connesse continuamente alla rete) oppure essere “persone *on-life*” (connesse alla “vita”, alla “vita reale”: *real life*) cercando di utilizzare le nuove tecnologie con libertà e responsabilità per non essere usate e schiavizzate da esse. Un tale digiuno quaresimale ci aiuterebbe a evitare di trasformare la nostra esistenza in un *reality show*, vale a dire in un triste, avvilito e monotono spettacolo virtuale. Un moderno digiuno quaresimale potrebbe essere

applicato anche alla possibile dipendenza dal *gossip* (pettegolezzo), vale a dire dalle chiacchiere inutili, che spesso si rivelano indiscrete e infondate. Viviamo in un contesto culturale, sociale e digitale nel quale è facile smarrire uno stile di vita improntato alla sobrietà nell'esprimere giudizi, alla riservatezza rispetto ad argomenti personali e delicati, alla prudenza nell'uso delle parole sui *social*. La Quaresima potrebbe essere un tempo opportuno per digiunare dal chiacchiericcio, dal parlare male degli altri, perché «*questo distrugge; distrugge la famiglia, distrugge la scuola, distrugge il posto di lavoro, distrugge il quartiere. Dalla lingua incominciano le guerre. (...) facciamoci la domanda: io parlo male degli altri? Io cerco sempre di sporcare gli altri? Per me è più facile vedere i difetti altrui che i miei? E cerchiamo di correggerci almeno un po': ci farà bene a tutti*» (Papa Francesco, 3 marzo 2019). Si è accennato prima a un terzo tipo di libertà, la “libertà per”. Il digiuno quaresimale, a qualunque dipendenza personale venga applicato, dovrebbe condurre ciascuno a questa terza forma di libertà interiore, che è la forma più matura e urgente. Digiuniamo dalle nostre dipendenze per diventare persone in grado di fare della propria vita un dono per gli altri. Digiuniamo dalle nostre dipendenze per poter aiutare chi vive in difficoltà materiali e spirituali. Digiuniamo dalle nostre dipendenze per essere persone meno “*social*” e più “*socievoli*”. Digiuniamo per diventare persone in grado di ingaggiare una lotta senza quartiere contro il narcisismo imperante osando fare un passo a lato per mettere al centro della nostra attenzione la gioia dell'altro. Digiuniamo per scoprire che l'altro – nella sua diversità e peculiarità– è la mia libertà. Digiuniamo per non rimanere soffocati dal nostro “io” spesso così ingombrante, ma diventare promotori di un “noi” in grado di lavorare per il bene comune. Chi accoglie la proposta della Chiesa di provare a digiunare dalle proprie dipendenze è consapevole che, in questa vita, totalmente libero non lo sarà mai; allo stesso tempo, sa che la vita umana è un viaggio verso la libertà nel quale è chiamato sempre a ripartire, perché: «libertà va cercando, ch'è sì cara» (Dante Alighieri, *Purgatorio* I,70).

Serata rinviata a maggio

Gregorio Vivaldelli doveva essere nuovamente a Bolzano, ospite della Società Dante Alighieri, giovedì 19 marzo nell'aula magna dell'Università. Ma dopo aver consultato le autorità competenti, l'ateneo e lo stesso Vivaldelli, considerate le problematiche connesse con l'emergenza coronavirus e visto l'annunciato alto numero dei partecipanti, la “Dante” è stata costretta a rinviare la serata. L'appuntamento con Vivaldelli a Bolzano è posticipato al **27 maggio, alle 20, sempre nell'aula magna dell'Università**. Titolo significativo della serata è “Chi scende sale”. Il noto biblista e dantista trentino parlerà di un nuovo tratto del cammino di Dante: dal terzo al quinto cerchio dell'*Inferno*, dove incontra i golosi, gli avari e i prodighi, gli iracondi e gli accidiosi, affrontando i rispettivi custodi infernali, fino ad arrivare alle imponenti mura della Città di Dite. Grazie a un linguaggio semplice e coinvolgente, Vivaldelli farà emergere come l'esperienza di Dante sia in grado di proporre an-

che oggi uno stile di vita a servizio del bene comune. La serata ha il patrocinio della Facoltà di Scienze della Formazione della LUB, è consigliata la prenotazione con mail a societadantealighieribolzano@gmail.com.



Gregorio Vivaldelli e Dante: il binomio di grande successo si ripropone il 27 maggio a Bolzano