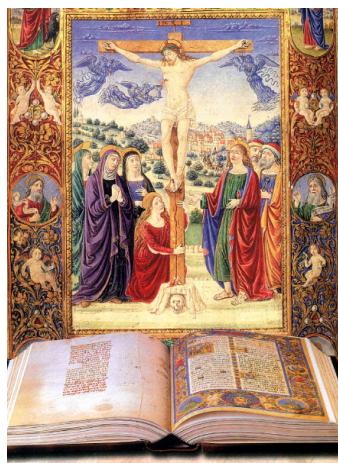




+ Bruno Forte
Arcivescovo Metropolita di Chieti-Vasto



**Digiuno, preghiera e carità:
le tre vie per vivere una Quaresima
di speranza e di pace**
Messaggio per la Quaresima 2026

La Quaresima è il tempo di preparazione e di attesa orientato alla Pasqua di morte e di resurrezione del Signore: proprio per questo è un tempo di conversione e di rinnovamento, teso a conformare sempre più la nostra esistenza a quella di Gesù, al fine di morire al peccato per rinascere con Lui risorto alla vita nuova dei figli, resi tali nel Figlio. Nella grande tradizione cristiana questo tempo è caratterizzato da un invito al *digiuno*, alla *preghiera* e alla *carità*.

Il *digiuno* va inteso anzitutto come esercizio di quella sobrietà, che è antidoto al consumismo oggi così invasivo. Proprio in questo ritorno all'essenziale, il digiuno aiuta a far emergere la verità di quello che siamo davanti a Dio ed è insieme il segno della speranza e dell'attesa, che solo il Volto dell'Amato venuto fra noi potrà colmare oltre ogni nostra misura. Privarsi di qualcosa nel cibo non mira a indebolire le nostre forze fisiche, ma ad abbassare le pretese del nostro orgoglio e della nostra presunzione. Chi digiuna riconosce il proprio limite e le proprie colpe, confessandosi totalmente dipendente da Dio per attribuire a Lui solo il potere e la gloria e invocare ogni grazia da Lui.

Al digiuno va unita la *preghiera*, che non è tanto un nostro modo di amare Dio, quanto il tempo e lo spazio del cuore per lasciarci amare da Lui: chi prega si fa silenzio, ascolto, rendimento di grazie e docile accoglienza della volontà dell'Altissimo sulla nostra vita e sulla storia del mondo. Come diceva San Giovanni Crisostomo, "chi prega tiene la mano sul timone del mondo", e può incidere sugli eventi della nostra esistenza e della vicenda umana in maniera profonda ed efficace. In particolare, in questo tempo segnato da tante guerre e conflitti, la Quaresima ci chiama a invocare il dono di una pace vera e giusta per tutti.

A loro volta, il digiuno e la preghiera sfociano nell'esercizio umile e perseverante della *carità*, vissuta non solo come compagnia al dolore di chi soffre e aiuto a chi è nel bisogno, ma anche come solidarietà dei figli davanti all'unico Padre, chiamati a condividere davanti a Lui la fede, la speranza e l'amore. L'invito a porre in atto qualche forma sia pur modesta di digiuno si accompagna perciò a quello ad approfondire la preghiera e la vita spirituale e a compiere gesti umili e veri di condivisione e di servizio, sforzandoci di amare per primi e con assoluta gratuità.

Proprio così la Quaresima viene incontro alla fragilità dell'esistenza e al bisogno, che tutti avvertiamo, di un'ancora e di un approdo. Un bisogno tanto più vivo, quanto più oggi è in tempesta il mare della storia: quando le parole non bastano più, quando ogni sforzo al servizio della giustizia e della pace sembra spegnersi di fronte alla follia delle armi, il digiuno, la preghiera e la carità smascherano la falsità dei calcoli del mondo, che non stanno sotto il fascio di luce dell'Eterno. La Quaresima è perciò anche invito a digiunare dalle logiche del potere e della forza, per entrare nella logica dell'amore e del servizio, che trova nella speranza fondata sulle promesse di Dio la vera sorgente.

Per crescere in queste diverse dimensioni del tempo quaresimale invito tutti a meditare le parole di Karl Rahner, che avevo proposto in uno dei miei primi messaggi alla nostra Chiesa di Chieti-Vasto. Esse ci aiutano a riflettere sull'importanza di digiunare dalle troppe parole per nutrirsi del gemito del desiderio, proprio della vera speranza, e della concretezza dei gesti, propria della vera carità: *Allora Tu sarai l'ultima parola, l'unica che rimane e non si dimentica mai. Allora, quando nella morte tutto tacerà e io avrò finito di imparare e di soffrire, comincerà il grande silenzio, entro il quale risuonerai Tu solo, Verbo di eternità in eternità. Allora saranno ammutolite tutte le parole umane; essere e sapere, conoscere e sperimentare saranno divenuti la stessa cosa. Conoscerò come sono conosciuto, intuirò quanto Tu mi avrai già detto da sempre: Te stesso. Nessuna parola umana e nessun concetto starà tra me e Te. Tu stesso sarai l'unica parola di giubilo dell'amore e della vita, che ricolma tutti gli spazi dell'anima...* (Tu sei il silenzio, Brescia 1988⁶, 34s). A tutti auguro di vivere una Quaresima ricca di fede, di carità e di speranza, e per tutti ne invoco il dono dal Signore, per l'intercessione dolce e fedele di Maria, Madre di Gesù e nostra, e per quella dei nostri Santi patroni. Tutti abbraccio e benedico in Cristo, luce della vita.