

## «Convertitevi e credete al vangelo» (Mc 1, 15).

Carissimi,

Con il Mercoledì delle Ceneri, giorno di astinenza e digiuno, inizia il tempo liturgico della Quaresima che ci condurrà a celebrare la Pasqua il 09 Aprile 2023.

Durante il rito dell'imposizione delle ceneri, il sacerdote pronuncia la frase: «**Convertitevi e credete al vangelo**» (Mc 1, 15). Ci invita così ad accogliere l'annuncio della Buona Notizia della salvezza che ci viene offerta e ad aprire il nostro cuore. Questo rito è infatti un gesto penitenziale che segna il riconoscimento della nostra situazione di peccatori e ci ricorda la nostra condizione di creatura o la fragilità del nostro essere. Per questo, la Quaresima è tempo di conversione. È caratterizzato dal digiuno ecclesiastico e altre forme di penitenza, dalla preghiera più intensa e dalla pratica della carità (elemosina). **È il «tempo forte» che prepara alla Pasqua, culmine dell'Anno liturgico e della vita di ogni cristiano.** Come dice san Paolo, è «**il momento favorevole**» per compiere «**un cammino di vera conversione**» così da «**affrontare vittoriosamente con le armi della penitenza il combattimento contro lo spirito del male**». La conversione di cui si tratta qui non è una semplice conversione morale o una semplice modifica del nostro comportamento. La posta in gioco è infinitamente più importante ed essenziale. Siamo invitati ad accogliere l'annuncio della Buona Notizia di una salvezza offertaci gratuitamente; a seguire Cristo che viene a noi e nel quale il Regno di Dio si fa vicino. Non si tratta quindi più di attendere una salvezza che verrà, ma di entrare nella prospettiva radicalmente nuova di una salvezza già offerta gratuitamente, che si tratta di accogliere e di fare sbocciare nel nostro cuore. Allora potremo adeguare le nostre azioni, le nostre scelte e i nostri comportamenti rendendoli conformi a questa Buona Notizia annunciata e già offerta.

### **Come vivere concretamente la Quaresima?**

Durante la Quaresima, siamo invitati ad entrare in un combattimento spirituale seguendo Gesù: pregare con Lui, digiunare con Lui, condividere con nostri fratelli e sorelle con Lui.

### **Il digiuno**

Significa l'astinenza dal cibo, ma comprende altre forme di privazione per una vita più sobria. La Chiesa cattolica propone ai suoi fedeli di digiunare (senza mangiare) il Mercoledì delle Ceneri e il Venerdì Santo, e di astenersi dalla carne il venerdì di quaresima. Privandoci del necessario, ricordiamo a noi stessi che Dio ci è ancora più necessario. Il digiuno aiuta a conquistare la libertà del cuore. Lo scopo del digiuno è renderci assetati e affamati di Dio e della sua parola. Inoltre, il digiuno quaresimale non è solo un gesto di penitenza, ma anche un gesto di solidarietà con i poveri e un invito alla condivisione e all'elemosina.

### **Il digiuno è legato poi all'elemosina**

L'esercizio dell'elemosina ci libera dall'avidità e ci aiuta a scoprire che l'altro è mio fratello: ciò che ho non è mai solo mio. Quanto abbiamo risparmiato digiunando, siamo invitati a donarlo ai poveri o ai bisognosi. Strappiamo l'individualismo e l'inerzia dalla nostra vita per impegnarci al servizio dei più svantaggiati. Sviluppiamo la solidarietà all'interno delle nostre comunità o attraverso associazioni o movimenti che operino per servire le persone vulnerabili nel mondo intero e soprattutto nel Terzo Mondo. Pensiamo alle vittime della guerra, in particolare in Ucraina e nella Repubblica Democratica del Congo.

### **La Quaresima, inoltre, è un tempo privilegiato per la preghiera**

Sant'Agostino dice che il digiuno e l'elemosina sono «**le due ali della preghiera**» che le permettono di prendere più facilmente il suo slancio e di giungere sino a Dio. In una vita frenetica, siamo invitati a trovarci un tempo libero riservato unicamente alla preghiera per riprenderci. Imitiamo Gesù che ha saputo prendersi il tempo, sfuggendo alla folla per ritrovarla meglio nel suo dialogo con il Padre. Meditando la Parola in silenzio, spegnendo la televisione o la radio, evitando di essere troppo dipendenti dagli smartphone, accettiamo così ogni giorno di metterci qualche minuto davanti al Signore per lasciarci afferrare da Lui. Allora cerchiamo di fare silenzio nella nostra vita, di uscire dalla superficialità di certi orari per dare priorità all'Essenziale.

### **Penitenza e riconciliazione**

Questo tempo di Quaresima sarà veramente conversione solo se arriveremo ad accogliere il perdono del Signore nel Sacramento della Riconciliazione. Questo sacramento personalmente ricevuto testimonia, per la comunità cristiana e per tutti gli uomini segnati dal fallimento e dal peccato, che il Dio di Gesù Cristo spalanca il suo perdono ad ogni uomo di buona volontà, che non c'è fallimento definitivo e che Dio è più grande del nostro cuore. È auspicabile confessarsi durante la Quaresima, che è un tempo di penitenza. È obbligatorio confessare fedelmente i propri peccati gravi almeno una volta nell'anno (vedi il canone 21 del *Concilio Lateranense IV* del 1215 e il canone 989 del *Codice di diritto canonico* del 1983).

### **Via Crucis ogni venerdì**

È particolarmente desiderabile fare la *Via Crucis* il Venerdì Santo e il venerdì di Quaresima. In questo tempo di penitenza e di preghiera, dobbiamo pensare alla passione di Cristo per prepararci a celebrare la sua risurrezione.

Carissimi, intraprendiamo con ferma decisione e fede il lungo cammino della Quaresima.

Vi benedico di cuore e prego per voi. Non dimenticatevi di pregare per me.

# NOTIZIE

- 22.02. Le Ceneri** le Sante Messe verranno celebrate:  
ore **15:15** in **St. Marien**, Velbert  
ore **17:00** in **Herz Jesu**, Hünefeldstr. 54, Wuppertal  
ore **19:00** in **St. Lambertus**, Mettmann con la comunità tedesca.
- 28.02.** ore **9:30** in **St. Laurentius**, Wuppertal

## Via Crucis

- 24.02. + 03.03. + 10.03 + 17.03** ore **15:30** a St. Laurentius Elberfeld W.  
A Velbert e Mettmann la Via Crucis sarà ogni venerdì di quaresima, tranne il  
03. Marzo, l'orario sarà indicato successivamente.

## Promemoria

- 21.02.** ore **15:30** incontro gruppo donne al **öBerliner Plätzchenö** (Berliner Str. 173)
- 24.02.** ore **17:00** incontro di formazione per la Passione Vivente nella sala di  
St. Mariä Himmelfahrt (Wittener Str. 75B)
- 26.02. In questa domenica non ci sarà il catechismo, della Prima  
confessione e comunione, a Wuppertal.**
- 04.03.** ore **17:30** nella Chiesa di Herz Jesu (Hünefeldstr. 54, Wupperta)  
incontro informativo con i genitori e con i ragazzi che si preparano al  
Sacramento della Cresima nella Chiesa di Herz Jesu (Hünefeldstr. 54)

*Vi informiamo che a partire da marzo la lettera ai cristiani uscirà ogni  
prima domenica del mese.*

*Padre Cipriano è raggiungibile a questo numero di telefono 017630661085*



**Notfallhandy** - sotto questi numeri

Haan e Hilden: **01735444587**  
Mettmann: Pfr. Ulmann 02104/82317; Pfr. Schulte 9572637; Pfr. Hannig 286200  
Velbert: **0176/23164075**  
Wuppertal: **0171/9327732**

è possibile rintracciare, in caso di emergenza, per l'anzione degli infermi  
un sacerdote (*tedesco*) ad ogni ora del giorno e della notte.

MISSIONE CATTOLICA ITALIANA  
Padre Cipriano, Flavia, Rosaria, Elisa e Savina  
42275 Wuppertal, Bernhard-Letterhaus-Str. 11

Tel. 0202-666092/Fax: 2998659

[info@mci-wuppertal.de](mailto:info@mci-wuppertal.de) - <http://mci-wuppertal.de>

Per la famiglia:

Messaggero



19 febbraio 2023  
VII domenica del tempo ordinario  
(anno A)

N° 843



**«Convertitevi e credete al vangelo»**

(Mc 1, 15).