



# La Santa Sede

---

GIOVANNI PAOLO II

## **UDIENZA GENERALE**

*Mercoledì delle Ceneri, 1° marzo 1995*

1. “Lasciatevi riconciliare con Dio” (2 Cor 5, 20).

Oggi, “Mercoledì delle Ceneri”, inizia il tempo della Quaresima: un tempo di preghiera e di penitenza che ci accompagnerà per quaranta giorni fino alla celebrazione del Triduo pasquale. Entriamo, carissimi Fratelli e Sorelle, nel clima di orazione, di riflessione e di digiuno caratteristico di questa giornata penitenziale, come ci invita a fare l’odierna liturgia.

“Lasciatevi riconciliare con Dio”. Uno dei richiami più pressanti che in questo giorno viene rivolto indistintamente a tutti i fedeli è proprio l’invito alla conversione ed alla riconciliazione. *Le due formule liturgiche* che accompagnano il Rito dell’imposizione delle ceneri esprimono proprio questo contenuto pur con parole diverse. La prima formula liturgica è: *“Ricordati che sei polvere, e in polvere tornerai”*. Questa espressione si rifà al racconto del primo peccato dell’umanità, il peccato originale (cf. *Gen 3, 19*). L’uomo è in tal modo invitato a riconoscere la propria realtà di creatura mortale e la propria condizione di peccatore per affidarsi alla misericordia di Dio e, mediante il perdono divino, riacquistare o intensificare lo stato di grazia, cioè la comunione con la vita stessa di Dio.

La seconda formula liturgica del Rito delle Ceneri fa riferimento agli inizi della predicazione di Gesù: *“Convertitevi e credete al Vangelo”* (cf. *Mc 1, 15*). Si tratta di un pressante invito alla penitenza evangelica, cioè ad abbandonare le false sicurezze del mondo, a rinunciare alle scelte egoistiche, a liberarsi dalla tirannia del male e di uno squilibrato amore di sé, per accogliere la Buona Novella, la salvezza offerta da Dio ad ogni uomo in Cristo Gesù.

2. L’atteggiamento di penitenza e di conversione deve tradursi in gesti concreti di rinnovamento

spirituale e di carità verso i fratelli. E quanto sottolinea una significativa esortazione del Concilio Vaticano II: “La penitenza del tempo quaresimale non sia soltanto interna e individuale, ma anche esterna e sociale. E la pratica penitenziale secondo la possibilità del nostro tempo e delle diverse regioni nonché secondo le condizioni dei fedeli, sia favorita e ... raccomandata” (*Sacrosanctum Concilium*, 110).

Segno di penitenza caratteristico del Mercoledì delle Ceneri è la *tradizionale pratica dell'astinenza e del digiuno*. Astenersi dal mangiare o, comunque, sottoporsi ad una disciplina restrittiva risponde a diversi bisogni dell'esistenza umana e, conseguentemente, assume significati che toccano sia la vita fisica sia l'esperienza spirituale dell'uomo. E in gioco innanzitutto *la tutela della salute fisica*: una sana alimentazione prevede infatti la periodica rinuncia a certi tipi di alimenti, oltre che opportune pause tra un pasto e l'altro. Ciò serve inoltre a ristabilire *il necessario autocontrollo verso l'impulso della gola*. Non è poi da sottovalutare la possibilità che una tale disciplina offre di praticare la solidarietà verso quanti si trovano nel bisogno. Infine astinenza e digiuno ricordano *i limiti di ogni nutrimento naturale* e indicano la necessità della ricerca di un nutrimento spirituale, secondo la parola della Scrittura: “Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio” (Mt 4, 4).

3. Al digiuno esteriore deve dunque unirsi *l'ascolto della Parola di Dio e l'impegno della preghiera*. Nella liturgia di questa giornata viene ripetutamente proclamato l'invito del Signore: “Ritornate a me con tutto il cuore” (Gl 2, 12; cf. Prima Lettura). Questo invito risuonerà lungo tutto il tempo quaresimale. In esso i fedeli sono chiamati a sostare in meditazione ed in preghiera, facendo spazio alla Parola di Dio nella loro esistenza, troppo spesso condotta in modo frenetico e riempita di realtà limitate o passeggiere. E necessario che l'attenzione alla Sacra Scrittura si realizzi sempre più anche attraverso le molteplici occasioni che il tempo quaresimale offre nella partecipazione alla liturgia domenicale e quotidiana, negli incontri comunitari o nella meditazione personale.

Se in ogni periodo dell'anno la preghiera costituisce il cuore dell'esistenza cristiana e l'espressione più genuina della vita di fede, ciò vale a maggior ragione durante la Quaresima. La preghiera dovrà assumere in questo periodo *una tipica accentuazione penitenziale*. Essa si esprimerà specialmente nella richiesta del perdono divino per i peccati personali e comunitari, per il perdurare delle situazioni di ingiustizia e di violenza nel mondo, come pure per i conflitti e le guerre che ancora oggi minacciano intere popolazioni. La preghiera quaresimale è la forza più potente per vincere il male che cova nel cuore degli uomini, perché si fonda sulla stessa potenza redentrice di Dio, rivelata e comunicata agli uomini nella Croce di Cristo.

4. Elemento caratteristico del Mercoledì delle Ceneri e del tempo quaresimale è infine, *l'esercizio delle opere di carità*. Nel Messaggio che ho inviato per la Quaresima di quest'anno ho indicato *la piaga dell'analfabetismo* come campo privilegiato per l'esercizio delle opere di carità. Si tratta di un ambito particolarmente urgente nel nostro tempo; in esso infatti, accanto alla povertà materiale,

continua a manifestarsi la povertà culturale, che condanna l'uomo all'ignoranza dei suoi stessi diritti e doveri (cf. *Insegnamenti di Giovanni Paolo II*, XVIII/2 [1994] 225 s.).

La Quaresima di quest'anno riveste inoltre una caratteristica del tutto speciale e propone ai credenti l'impegno di vivere questi quaranta giorni con singolare intensità. Essa rientra infatti nella *prima fase di preparazione al grande Giubileo del 2000*. Il periodo di preghiera e di penitenza che ci condurrà alla prossima Pasqua fa parte del pluriennale itinerario di preparazione al grande incontro con l'amore misericordioso di Dio che ci attende all'inizio del terzo millennio cristiano. Maria, che seguì il proprio Figlio quale fedele discepola fin sotto la croce, ci accompagni e ci sostenga con la sua materna intercessione nel nostro cammino penitenziale, in unione con i fedeli dell'intera comunità ecclesiale, diffusa in ogni angolo della terra.

---

*Ai fedeli di lingua francese*

Chers frères et sœurs,

J'accueille avec plaisir les personnes de langue française participant à cette audience. J'adresse mes encouragements chaleureux aux membres de l'Ecole de la Foi de Fribourg. Je salue cordialement les pèlerins du Canada, les élèves de l'Institution Saint-Joseph de Draguignan, du Centre Madeleine Daniélou à Blois, et tous les jeunes présents. J'offre aussi mes vœux aux pèlerins d'Aire-sur-Adour. Prenez avec ferveur le chemin qui monte vers Pâques. Que la Bénédiction de Dieu soit votre soutien!

*Ai pellegrini di lingua inglese*

Dear Brother and Sisters,

I am pleased to greet all the English-speaking visitors present at today's Audience, including the pilgrims from England, Indonesia and the United States. Upon all of you I cordially invoke the grace and peace of Jesus Christ our Saviour.

*Ai fedeli giapponesi*

Rendiamo grazie a Dio!

Cari pellegrini del Giappone, benvenuti a tutti. Sono lieto di salutarvi. Spero che questo vostro pellegrinaggio romano sia una buona occasione per ricevere in abbondanza le grazie divine.

Rendiamo grazie a Dio.

*Ai pellegrini di lingua tedesca*

Liebe Schwestern und Brüder!

Mit diesen Gedanken grüße ich alle deutschsprachigen Pilger und Besucher sehr herzlich. Mit meinem Gebet für Euch alle erteile ich Euch sowie Euren lieben Angehörigen zu Hause von Herzen meinen Apostolischen Segen.

*Ai fedeli di lingua spagnola*

Amadísimos hermanos y hermanas,

Saludo con afecto a todos los peregrinos procedentes de América Latina y de España. En especial a los componentes de la Corporación Bíblica de Puente Genil (Córdoba), así como a los alumnos de diversos Colegios de Madrid, Toledo y Cartagena, y del Instituto “Menéndez Tolosa” de la Línea de la Concepción.

A todos imparto de corazón la Bendición Apostólica.

*Ai pellegrini portoghesi*

Caríssimos Irmãos e Irmãs,

Saúdo cordialmente todos os peregrinos de língua portuguesa; nesta Quarta-Feira de Cinzas a Igreja inicia a primeira fase da preparação do grande Jubileu do ano Dois Mil, convidando-vos para o grande encontro com o Amor misericordioso de Deus, que nos espera no limiar do terceiro milénio. Faço votos por que todos tenham uma frutuosa Quaresma, que a todos traga um “espírito novo”, diante de Deus.

*Ai fedeli polacchi*

Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus!

Przy Popielcu witam ks. bpa Albina Małysiaka z Krakowa i wszystkie grupy, a w szczególności pielgrzymkę Liceum Sióstr Presentek z Krakowa, członków Orkiestry “Celulozy” ze Świecia, polsko-amerykańską parafię Najświętszej Maryi Panny z Ware (Massachusetts, Stany Zjednoczone) oraz innych uczestników tej audiencji pochodzących bądź z Polski, bądź z emigracji.

*Ai pellegrini di lingua italiana*

Rivolgo un saluto cordiale a tutti i pellegrini di lingua italiana, in special modo al Presidente e al Comitato Direttivo del Premio Internazionale “Foyer des Artistes” ed alle Personalità premiate nella presente edizione. Ringrazio, in particolare, per il riconoscimento riservato al Papa per il Suo impegno a favore della famiglia.

Saluto poi il numeroso gruppo di aderenti al Sindacato Nazionale Pensionati Coltivatori Diretti, che esorto a custodire il patrimonio di valori umani e cristiani di cui è ricca la cultura contadina italiana.

*Ai giovani, ai malati e agli sposi novelli*

Carissimi *giovani, malati e sposi novelli*, oggi inizia la Quaresima, tempo privilegiato di conversione e di penitenza per il nostro spirito.

Vorrei chiedere a voi, *giovani*, di intensificare durante questo periodo la preghiera, la meditazione della parola di Dio e il servizio ai fratelli. A voi, *malati*, vorrei domandare di percorrere, in rinnovata comunione con il Redentore sofferente, la via verso la celebrazione pasquale della passione, della morte e della risurrezione di Cristo. A voi, *sposi novelli*, rivolgo l’invito a tener sempre presenti le verità eterne della fede, affinché esse ispirino l’intero arco della vostra esistenza coniugale.

A tutti la mia Benedizione Apostolica.

© Copyright 1995 - Libreria Editrice Vaticana

---

Copyright © Dicastero per la Comunicazione - Libreria Editrice Vaticana