

Mt 6,1-6.16-18
Mercoledì delle Ceneri
18 febbraio 2026

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli:

«State attenti a non praticare la vostra giustizia davanti agli uomini per essere ammirati da loro, altrimenti non c'è ricompensa per voi presso il Padre vostro che è nei cieli.

Dunque, quando fai l'elemosina, non suonare la tromba davanti a te, come fanno gli ipòcriti nelle sinagoghe e nelle strade, per essere lodati dalla gente.

In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa.

Invece, mentre tu fai l'elemosina, non sappia la tua sinistra ciò che fa la tua destra, perché la tua elemosina resti nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.

E quando pregate, non siate simili agli ipòcriti che, nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, amano pregare stando ritti, per essere visti dalla gente.

In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa.

Invece, quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.

E quando digiunate, non diventate malinconici come gli ipòcriti, che assumono un'aria disfatta per far vedere agli altri che digiunano.

In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa.

Invece, quando tu digiuni, profùmati la testa e làvati il volto, perché la gente non veda che tu digiuni, ma solo il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà».

Mt 6,1-6.16-18

La Quaresima colloca l'uomo nella verità

Il tempo della Quaresima inizia sempre con la suggestiva liturgia del Mercoledì delle Ceneri.

L'essere simbolicamente segnati da quella polvere scura non ha nulla di teatrale: è **un gesto sobrio e potente** che ci richiama con realismo alla nostra condizione. «Polvere tu sei e in polvere ritornerai».

Non è una formula pessimistica, ma una parola vera sulla nostra fragilità.

Se ci fermassimo soltanto a questa affermazione, però, rischieremmo di smarrire la buona notizia del Vangelo.

Il Mercoledì delle Ceneri non è un punto di arrivo, ma una soglia.

È la porta che ci introduce in un tempo di quaranta giorni, un cammino che parte dalla consapevolezza della nostra precarietà per condurci alla luce della Pasqua.

La Quaresima non umilia l'uomo; lo colloca nella verità.

Ci ricorda che siamo polvere, sì, ma non polvere anonima o abbandonata: siamo polvere amata.

È questa la svolta decisiva.

La fragilità non è una condanna, ma il luogo in cui Dio sceglie di manifestare la sua misericordia.

Solo chi accetta di non bastare a se stesso può aprirsi alla salvezza.

In questa prospettiva, il digiuno, la preghiera e l'elemosina **non sono performance religiose né esercizi di efficienza spirituale.**

Non servono a dimostrare qualcosa a Dio o agli altri.

Sono strumenti concreti **per rientrare in noi stessi, per fare spazio**, per lasciar cadere le illusioni di autosufficienza.

Il digiuno ci libera dall'illusione che tutto dipenda dal possesso; la preghiera ci sottrae alla pretesa di essere il centro; l'elemosina spezza l'indifferenza e ci restituisce agli altri.

La Quaresima, allora, è un messaggio esistenziale radicale: partire dalla verità di ciò che siamo per permettere a Dio di fare qualcosa di nuovo.

La cenere non è l'ultima parola.

È il punto di partenza di un cammino che conduce alla vita.

Solo chi accetta la propria polvere può accogliere la promessa della risurrezione.

Tre sostegni per i quaranta giorni della Quaresima

Il mercoledì delle Ceneri **ci introduce nel tempo forte della Quaresima.**

Per noi cristiani la Quaresima è il corrispettivo dell'allenamento per un giocatore professionista.

Quel tempo apparentemente sempre uguale, ripetitivo, a tratti faticoso ha lo scopo di prepararci alla decisiva partita della Pasqua.

Infatti si può vivere bene la Pasqua solo se abbiamo allenato per bene la nostra libertà. La redenzione è una liberazione, ma la libertà non è una magia ma un muscolo interiore che se non usato si paralizza.

La cosa peggiore che possa capitare a un cristiano è **dimenticarsi di essere stato liberato** e vivere di conseguenza come uno schiavo.

Schiavo di se stesso innanzitutto, del proprio egoismo, delle tentazioni, della propria gola, della propria lussuria, del giudizio altrui, dei pensieri, dell'ira, dei rancori e di una serie di altre cose che restringono la vita.

Il Vangelo di oggi ci offre **tre rimedi a tutto questo: elemosina, preghiera e digiuno.**

L'elemosina è esercitarsi a spostare lo sguardo da se stessi verso gli altri per non cadere nella pericolosa convinzione che esistiamo solo noi e i nostri bisogni.

A volte basta aprire gli occhi e vedere la vita altrui per trovare un modo di ridimensionarsi.

La preghiera è crescere in intimità e fiducia con Dio.

Chi non prega vive una sorta di ateismo pratico; vive come se fosse solo al mondo e ha la sensazione di esserlo davvero.

Il digiuno è la scelta deliberata di non farsi dominare dalle proprie mancanze, e se si riesce a farlo con un pezzo di pane si ha la speranza di saperlo fare anche in cose più grandi e decisive.

Con queste tre armi i quaranta giorni della Quaresima saranno **un tempo proficuo** per ciascuno di noi e ci aiuteranno a non sprecare questa Pasqua.

L'equipaggiamento per vivere la Quaresima: elemosina, preghiera e digiuno

Il mercoledì delle ceneri ci introduce nel grande tempo della Quaresima.

Sono i giorni in salita che ci condurranno alla grande vetta della Pasqua.

Per chi conosce un po' la montagna sa bene che le scalate possono essere anche molto faticose, ma la gioia che si prova ad arrivare in cima e guardare l'orizzonte ripaga di gran lunga la fatica fatta.

Anche per noi cristiani è così: guardare la vita dal punto di vista della Pasqua ripaga tutti quei venerdì santo dove abbiamo sperimentato buio, incomprensione, fatica, dolore, e scoraggiamento.

Il Vangelo di oggi ci consiglia un equipaggiamento molto snello per compiere la traversata di questi quaranta giorni: l'elemosina, la preghiera e il digiuno.

Ma lungi pensare che queste tre cose siano "tecniche", bensì sono solo tre grandi ambiti di battaglia in cui scendere in campo.

L'elemosina ci apre al grande tema dell'egoismo: il nostro io piega tutto a sé e si accorge dell'altro solo per usarlo.

Fare elemosina significa esercitarci nel dono non nel possesso, nella gratuità e non nell'utilitarismo.

La preghiera ci apre al grande tema della relazione con Dio: anch'essa è una battaglia che ci fa uscire dalle logiche emotive per farci arrivare alle logiche profonde del cuore. È passare dalla ricerca di rassicurazione all'amore vero.

Il digiuno apre al grande tema del rapporto con le nostre mancanze: a noi non piace avvertire il vuoto e così lo riempiamo con qualunque cosa.

La fame invece può indicarci meglio ciò che stiamo cercando più di ogni facile soddisfacimento.

Queste tre considerazioni sono solo uno dei tanti possibili significati dei tre alfabeti che ci suggerisce il Vangelo per vivere bene la Quaresima.

Nulla toglie che alla fine di questo viaggio ne scopriremo di nuovi e di migliori.

La Quaresima è il tempo in cui farci raggiungere dallo sguardo di Dio

*Gesù riusciva a vedere in ognuno non semplicemente la colpa,
ma l'uomo o la donna nascosti sotto di essa.
La Quaresima è il tempo in cui dobbiamo farci raggiungere da questo sguardo,
e sbarazzarci di tutto ciò che lo impedisce.*

Il mercoledì delle ceneri apre il grande tempo della Quaresima.

Esso non è un tempo triste ma penitenziale.

La differenza è importante perché **la penitenza è purificarci da tutto ciò che impedisce la gioia.**

Il nostro cuore a volte è incrostato di tante cose che lo appesantiscono.

Cose che facciamo fatica a toglierci di dosso.

Cose che non vogliono morire.

Si ha allora bisogno di chiamare queste cose per nome e di togliere a esse ogni forma di sostentamento.

Solo così, come una cellula tumorale che non ha più possibilità di nutrirsi e quindi muore, allo stesso modo **ciò che ci impedisce di essere liberi deve morire in noi.**

Tutto il tempo della Quaresima ci aiuterà ad accendere la luce su molti aspetti che solitamente teniamo occultati dentro di noi.

Ma il punto di partenza ce lo suggerisce Gesù nel brano del Vangelo di Matteo di oggi: *Guardatevi dal praticare le vostre buone opere davanti agli uomini per essere da loro ammirati, altrimenti non avrete ricompensa presso il Padre vostro che è nei cieli.*

La prima cosa da far morire è l'irrefrenabile desiderio di apparire, di essere visti dagli altri, di cercare lo sguardo degli altri.

Questa cosa non va intesa in maniera moralistica, bensì in chiave esistenziale.

Tutti abbiamo bisogno di uno sguardo di bene addosso per poter vivere.

Nessuno di noi può fare a meno di sentirsi guardato e stimato con affetto, **ma ciò che ci insegna Gesù è che questo sguardo che umanizza la nostra vita noi ce l'abbiamo addosso sempre, ed è lo sguardo di Dio.**

Egli infatti ci guarda sempre con tutta la stima e il bene necessari a vivere.

È Lui, infatti, che ci ha dato la vita.

Ed è Lui, infatti, che ci mantiene vivi.

Se lo fa è perché riesce a vedere al di là delle nostre miserie, così come ci ha insegnato Gesù.

Egli infatti **riusciva a vedere in ognuno non semplicemente la loro colpa, ma l'uomo o la donna nascosti sotto di essa.**

La Quaresima è il tempo in cui dobbiamo farci raggiungere da questo sguardo, e sbarazzarci di tutto ciò che lo impedisce.

**Arriverai a festeggiare la Pasqua solo con la tua faccia,
senza nessuna maschera**

Quaresima: disintossicati dall'apparenza per recuperare la tua autenticità

Il tempo della **Quaresima** che si inaugura con **il mercoledì delle ceneri** ci fa entrare in quel tempo tutto speciale che ci prepara alla **Pasqua**.

E nessuno può resistere alla luce della Pasqua se non si è allenato alla luce stessa, se non ha rotto tutti i compromessi con il buio che lo abita.

Ecco perché **i quaranta giorni della Quaresima** sono un formidabile aiuto a **non sprecare la Pasqua**.

Mi piace però pensare che il **digiuno** con cui si inaugurano questi giorni non sia un digiuno semplicemente fisico, ma bensì un digiuno talmente più profondo che la questione del cibo è solo un grande memoriale di quello che davvero dovrebbe essere **il nostro combattimento**:

Guardatevi dal praticare le vostre buone opere davanti agli uomini per essere da loro ammirati, altrimenti non avrete ricompensa presso il Padre vostro che è nei cieli.

Il vero nodo è proprio nella **dipendenza dall'apparenza** che affligge la nostra vita.

Essa non è semplicemente **una forma malsana di vanità**, ma bensì un bisogno di sentirsi confermati, guardati, rassicurati dagli altri.

Il problema però è che questo bisogno può diventare talmente tanto compulsivo da **non farci vivere più la nostra vita** ma solo la vita che lo sguardo e il giudizio degli altri ci impongono.

Smarriamo così noi stessi, e dietro **le nostre maschere** si accumulano infelicità, contraddizioni, frustrazioni che ci trasformano in ciò che non vorremmo.

La quaresima è così un disintossicarsi dall'apparenza per recuperare la nostra autenticità. Si arriva alla pasqua solo con la propria faccia, **senza nessuna maschera**.

La più grande schiavitù? quella dello sguardo

*Il mercoledì delle ceneri ci fa entrare nel grande tempo dell'autenticità,
facendoci sperimentare tre grandi luoghi
dove possiamo imparare a disintossicarci dal bisogno di essere visti
per recuperare il bisogno di essere veri.*

La più grande schiavitù a cui siamo sottoposti è **quella dello sguardo**: siamo tutti **bisognosi di sentirci guardati**.

Non è un problema di vanità, è innanzitutto un bisogno latente di sentirci vivi solo nella misura in cui gli altri si accorgono di noi.

Se tutto questo è umano, con il passare del tempo, non accorgendoci di questa spinta interiore, **possiamo rischiare di sottomettere tutta la nostra esistenza al solo bisogno di essere ammirati**.

Tutto, allora, è fatto solo **per attirare l'attenzione** e non più per il motivo vero per cui ogni cosa andrebbe fatta.

Persino la vita spirituale, che dovrebbe essere lo spazio di autenticità più importante della nostra vita, **può trasformarsi in una farsa**.

Ecco allora che **il mercoledì santo ci fa entrare nel grande tempo dell'autenticità**, facendoci sperimentare tre grandi luoghi dove possiamo **imparare a disintossicarci dal bisogno di essere visti** per recuperare il bisogno di essere veri.

Elemosina, preghiera e digiuno sono il grande alfabeto che ci offre la quaresima **per prepararci all'incontro con la Pasqua**.

Nessuno, infatti, può risorgere se non accetta di morire a ciò che lo imprigiona.

La prima prigionia da rompere è quella del **proprio io**.

Esso, infatti, ci fa vivere sempre concentrati su noi stessi, sui nostri bisogni, sulle nostre convinzioni, sulle nostre emozioni, eclissando quasi sempre l'altro, chi ci sta accanto, il nostro prossimo.

Nell'esercizio dell'elemosina noi ci impegniamo a non avere più come priorità il nostro io, ma a fare entrare la grande variabile del tu.

La seconda prigionia è quella dell'**autosufficienza**, cioè del pensare di bastare a se stessi.

È la preghiera che ci ricolloca nella maniera giusta, relativizzandoci.

Infatti nella preghiera ci accorgiamo che **Dio esiste e che non siamo noi**.

E questa notizia è liberante perché **ci riconcilia con i nostri limiti**.

La terza e ultima prigionia da cui liberarci è quella delle **nostre mancanze**.

Passiamo la vita a riempire i nostri vuoti, ma **solo digiunando** da questo riempimento **troveremo finalmente una via d'uscita**.

**Anche quest'anno, siamo chiamati a uscire
dai nostri piccoli o grandi "Egitto"**

*Ogni Quaresima ci trova diversi,
intenti a scappare da tanti "Egitto"
che possono riguardare il lavoro, la famiglia, la nostra capacità di amare.
Ricordare il nostro "niente" è il primo passo verso una nuova Pasqua!*

La **Quaresima** ci sorprende con le sue domeniche, i suoi **quaranta giorni**, **apparentemente sempre uguali, mentre noi non lo siamo.**

Per questo nella fede, come nell'amore non c'è mai il rischio della ripetitività.

Il motivo per cui dobbiamo affrontare questi giorni di conversione è radicalmente diverso dai motivi degli anni passati e da quelli degli anni futuri.

"L'Egitto" da cui dobbiamo uscire quest'anno ha dei nomi propri.

Forse quest'anno riguarda la nostra famiglia, o il nostro lavoro, o la nostra storia, o la nostra capacità di amare, o tantissime altre cose che sarebbe difficile elencare. L'intensità della nostra **conversione** non è mai scontata e non è mai chiusa.

Noi non siamo mai degli "arrivati", siamo costantemente in cammino.

Possiamo solo diventare un po' più esperti nel muoverci tra le cose di Dio, ma sicuramente non siamo abilitati a pensare che la cosa non riguarda più noi.

La cenere che segna le nostre teste all'inizio di questo cammino Quaresimale ha profumi di novità.

Non serve solo a mescolarsi con le nostre preoccupazioni.

Serve a **segnare il territorio di una battaglia che ci vedrà impegnati sino a Pasqua.**

E non c'è punto di partenza migliore che quello di **ricordarci del nostro "niente"**. Quella cenere è quel "niente" che siamo, eppure per amore di questo "niente" Dio manda Suo Figlio a morire per noi.

Così quella cenere è solo la scorza sporca di un capolavoro che ha bisogno di venire fuori, di mostrarsi, di rendersi visibile.

Non disertiamo questo shampoo di umiltà. Non scostiamo le nostre fronti davanti a questa terra grigia.

Lasciamoci segnare e decidiamo di **prendere la strada che ci porterà fuori dalla schiavitù**, verso la terra promessa di ciò che ci può rendere felici.

E quale potrebbe essere il primo passo? Togliere le maschere:

Quando pregate, non siate simili agli ipocriti che amano pregare stando ritti nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, per essere visti dagli uomini. In verità vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa.

Credere non è una maschera tra le tante, ma la decisione di toglierla.

**Cos'è il peccato?
trovare risposte sbagliate a domande giuste!**

*Il grande tempo della Quaresima è il tentativo
di salvare le domande giuste
e di eliminare le risposte sbagliate.
E per far questo bisogna saper digiunare,
astenersi dalle risposte.*

Il mercoledì delle ceneri ci introduce nel grande tempo della **Quaresima**.

Ogni anno arrivati a questa tappa il Vangelo ci ricorda che ogni punto di partenza di ogni vera conversione è la memoria profonda di chi siamo.

Ed è proprio **dall'incontro/scontro con i nostri limiti** che solitamente cominciamo a farci un'idea un po' più realistica di noi stessi.

In questo senso i giorni di Quaresima sono giorni di sobrio realismo realizzato attraverso l'astensione di tutto ciò che edulcora, e copre l'esperienza del nostro limite e della nostra debolezza.

Da sobri possiamo dire davvero il nome della nostra povertà, e proprio a partire da essa possiamo predisporre il cuore alla Pasqua.

Senza la consapevolezza che abbiamo bisogno di essere salvati, nessuno di noi si disporrebbe ad aspettare questa salvezza.

Ecco allora perché ogni anno iniziamo con l'accendere una luce sulla nostra polvere. .

E quella **polvere** non ne è una sola manciata, ma **un intero deserto**.

E questo deserto **va attraversato**, va affrontato.

Gesù stesso accetta di essere tentato nel deserto, e di **sperimentare su di sé cosa significhi incontrare il male**, cioè qualcuno che suggerisce interpretazioni e soluzioni sbagliate a problemi giusti che ci portiamo dentro.

Infatti è **umano avere fame, è umano avere bisogno, è umano desiderare di essere amati**, è umano voler trovare qualcosa che ci renda felici, **ma non tutte le risposte sono giuste**.

Il peccato è aver trovato risposte sbagliate a domande giuste. Il grande tempo della Quaresima è il tentativo di **salvare le domande giuste e di eliminare le risposte sbagliate**.

E per far questo bisogna **saper digiunare, astenersi dalle risposte**.

Il digiuno e la penitenza non sono forme masochistiche che hanno come scopo quello di farci comprare una soluzione, ma sono **forme estreme di libertà che ci aiutano a rimettere in carreggiata ciò che ormai sembrava perduto**.

E percorrendo quel binario arriveremo dritti a Gerusalemme, e attraverso il Calvario giungeremo al Sepolcro vuoto.

**Lasciamoci segnare dalla cenere come per la battaglia decisiva.
Fino al trionfo della Pasqua**

*Decidiamo di prendere la strada che ci porterà fuori dalla schiavitù,
verso la terra promessa di ciò che ci può rendere felici*

La **Quaresima** ci sorprende con le sue domeniche, i suoi **quaranta giorni** apparentemente sempre uguali, mentre noi non lo siamo affatto.

Per questo **nella fede**, come nell'amore **non c'è mai il rischio della ripetitività**.

Il motivo per cui dobbiamo affrontare questi giorni di conversione è radicalmente diverso dai motivi degli anni passati e da quelli degli anni futuri.

"L'Egitto" da cui dobbiamo uscire quest'anno ha dei nomi propri.

Forse quest'anno riguarda la nostra famiglia, o il nostro lavoro, o la nostra storia, o la nostra capacità di amare, o tantissime altre cose che sarebbe difficile elencare.

L'intensità della nostra conversione non è mai scontata e non è mai chiusa.

Noi **non siamo mai degli "arrivati"**, siamo **costantemente in cammino**.

Possiamo solo diventare un po' più esperti nel muoverci tra le cose di Dio, ma sicuramente non siamo abilitati a pensare che la cosa non riguarda più noi.

La cenere che segna le nostre teste all'inizio di questo cammino Quaresimale **ha profumi di novità**.

Non serve solo a mescolarsi con le nostre preoccupazioni.

Serve a **segnare il territorio di una battaglia che ci vedrà impegnati sino a Pasqua**.

E non c'è punto di partenza migliore che quello di ricordarci del nostro "niente".

Quella cenere è quel "niente" che siamo, eppure per amore di questo "niente" Dio manda Suo Figlio a morire per noi.

Così quella cenere è solo la scorza sporca di un capolavoro che ha bisogno di venire fuori, di mostrarsi, di rendersi visibile.

Non disertiamo questo **shampoo di umiltà**.

Non scostiamo le nostre fronti davanti a questa terra grigia.

Lasciamoci segnare e decidiamo di prendere la strada che ci porterà fuori dalla schiavitù, verso la terra promessa di ciò che ci può rendere felici.

Ce lo ricorda anche la pagina del Vangelo di oggi:

"Guardatevi dal praticare la vostra giustizia davanti agli uomini, per essere osservati da loro".

L'inizio di **ogni vera conversione** è **smettere di vivere per "farsi vedere" e cominciare a vivere "per vedere"** veramente