

Cristianə a chi?

2024

**Quaresimando
Rinnoviamo le parole**

**A cura di Elisa Belotti, Paola
Lazzarini e Sandra Letizia**

Come conduttrici del podcast Cristianə a chi? abbiamo curato una serie di riflessioni per tutta la durata della Quaresima 2024.

“Quaresimando. Rinnoviamo le parole” è il nome del progetto. Si è sviluppato sul nostro canale Telegram dal mercoledì delle ceneri fino alla Pasqua (14/02-31/03/24) e ha coinvolto una rete di 40 ospiti.

Ti è mai capitato di non sentire vicini i percorsi quaresimali proposti dalle parrocchie? Di volere qualcosa di diverso? Oppure uno sguardo aggiuntivo? Anche a noi.

Ecco perché ogni giorno abbiamo pubblicato la riflessione di unə delle/dei nostrə ospiti. Le abbiamo raccolte tutte in questo sussidio per tenere traccia del percorso.

Le voci coinvolte sono molto variegate, ma unite da un filo rosso: una prospettiva di fede che abbraccia il pluralismo all'interno del cristianesimo e dialoga con diverse religioni e spiritualità.

Ci siamo mossə all'interno del femminismo intersezionale, del transteismo, della queerness e in generale di una visione progressista dell'esperienza spirituale.

Per questo Quaresimando abbiamo scelto 4 temi molto tradizionali da leggere con prospettive poco tradizionali: la penitenza e le sue forme, cioè la preghiera, il digiuno e l'elemosina.

A ogni argomento abbiamo dedicato 10 giorni. Noi conduttrici del podcast ci siamo occupate delle domeniche, commentando le letture del giorno.



LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
		14/02 Marinella Perroni	15/02 Kaaj Tshika-landand	16/02 Marco Grieco	17/02 Carmine Taddeo	18/02 Sandra Letizia
19/02 Paolo Giavarini	20/02 Cristina Arcidiacono	21/02 Salvatore Cernuzio	22/02 Elza Ferrario	23/02 Cristina Simonelli	24/02 Zuzanna Flisowska	25/02 Elisa Belotti
26/02 Annamaria Corallo	27/02 Giona Dagnese	27/02 Giona Dagnese	29/02 Innocenzo Pontillo	1/03 Rhea Bertorelli	2/03 Sinodo digitale	3/03 Paola Lazzarini
4/03 Ari Anello	5/03 Cettina Militello	6/03 Fabio Coppola	7/03 Paolo Urciuoli	8/03 Luisa Alioto	9/03 Gianni Geraci	10/03 Sandra Letizia
11/03 Patrizia Morgante	12/03 Marco Ruggeri	13/03 moschea Al-Kawthar	14/03 Luciano Moia	15/03 Gaia De Vecchi	16/03 Rosario Lo Negro	17/3 Elisa Belotti
18/03 Giulia Heliaha di Loreto	19/03 Martina Loreggian	20/03 Marco Ronconi	21/03 Alice Bianchi	22/03 Giona Messina	23/03 Maria Teresa Milano	24/03 Paola Lazzarini
25/03 Maura Bertini	26/03 Matteo Mennini	27/03 Rosalia Mazzola	28/03 Ethan Caspani	29/03 Fabiana Alessandro e Luana Gravina	30/03 Luigi Pollastro	31/03 Buona Pasqua!

Per chi non ci conosce: siamo Elisa Belotti (giornalista), Paola Lazzarini (sociologa) e Sandra Letizia (teologa). Insieme conduciamo Cristianə a chi?, il primo podcast sul cristianesimo femminista e queer in Italia.

Nelle prime due stagioni esploriamo le intersezioni che rendono possibile un cristianesimo femminista e queer. Nella 3° ci confrontiamo con esponenti di altre confessioni, religioni e spiritualità per approfondire il rapporto tra fede e femminismo nelle diverse tradizioni.

Nella 4° osserviamo la convivenza delle differenze nel mondo cattolico. Infine nella 5° cerchiamo tra le pagine dei libri nuove prospettive su Dio, sulle relazioni e sull'essere Chiesa.

Ci trovi su 8 piattaforme diverse quindi puoi ascoltarci quasi ovunque. Inoltre abbiamo un profilo Instagram e un canale Telegram su cui condividiamo il dietro le quinte e facciamo rete con delle realtà sorelle.

Il nostro progetto è indipendente e continua grazie al sostegno di una raccolta fondi. Se vuoi darci il tuo supporto, offrisci un caffè su Ko-fi.

Restiamo in contatto



“Alcune cose sperimentate da piccolə restano dentro. E ci interpellano”

Giorno n. 1. Tema 1/4: la penitenza

Già tempo fa la mia parrucchiera mi aveva stupito: molto golosa, in quaresima rinunciava sempre ai dolci. Lo stesso mi ha detto l'altro giorno una giovane amica. Più o meno tuttə noi da bambinə siamo statə educatə a fare i “fioretti”, e i dolci sono sempre stati un facile bersaglio penitenziale. Un'altra amica particolarmente coinvolta nel mondo dei social, però, dal mercoledì delle ceneri al mattino di Pasqua non usa né WhatsApp né Facebook né altro, niente di niente.

Confesso che incontrare ancora persone che, al di fuori dei conventi in cui magari rinunciare al vino in quaresima è di protocollo, sanno che dopo carnevale inizia la quaresima e che la quaresima è tempo di penitenza mi fa una certa impressione. Significa che, per chi non si fa travolgere dall'“emancipazione” alcune cose sperimentate da piccolə restano dentro. E ci interpellano.

Marinella Perroni, teologa e docente di Nuovo Testamento presso il Pontificio Ateneo S. Anselmo di Roma. È tra le fondatrici del Coordinamento Teologhe Italiane e ha scritto numerosi testi di esegesi biblica ed esegesi femminista

“La penitenza invita a condividere ciò che ci rende umani”

Giorno n. 2. Tema 1/4: la penitenza

Nella tradizione Lunda congolese e in molte altre africane, si pratica un rituale per accogliere un neonato nella comunità.

Dopo sette giorni dalla nascita, il bambino viene presentato alla famiglia e alla comunità, permettendo all'animale di manifestare la sua identità.

Durante la cerimonia, si organizza un banchetto sacrificale in suo onore, offrendo polli, capre, vino e olio di palma alla Terra.

La comunità celebra questa nuova vita chiedendo benedizioni agli antenati e a Dio. Questo rito, simile alla messa congolese, sottolinea l'importanza del sacrificio nella vita.



“La penitenza invita a condividere ciò che ci rende umani”

La penitenza, assente nelle lingue bantu, è vista come un atto che rende sacro. Invita a condividere ciò che ci rende umani, manifestando così la presenza divina.

La quaresima è vissuta come un periodo sacro, portandoci alla nostra presentazione davanti alla comunità, sotto la protezione dei Santi e della gloria di Dio.

Kaaj Tshikalandand, Oracolo tradizionale Congolese e ricercatrice in antropologia culturale. Attraverso il progetto Dance of Oya, fa divulgazione sulla spiritualità africana. Una delle cose che apprezza particolarmente delle pratiche spirituali religiose congolese e comune alle pratiche africane e afrodiscendenti in generale, è la concretezza dei sistemi tecnologici e teologici, che offrono un punto di vista peculiare e concreto della realtà che ci circonda. Ha partecipato all'ep. 1x08 del nostro podcast

“Il deserto è il luogo della penitenza perché abbatte i confini”

Giorno n. 3. Tema 1/4: la penitenza

“Io non conosco ancora bene il tuo deserto. Forse è in un posto del mio cuore dove il mio sole è sempre spento. Dove a volte ti perdo, ma se voglio ti prendo”.

M. Mengoni, *Due Vite*

Da credente che in passato ha combattuto una guerra di logoramento con la sua naturale omosessualità, ho della penitenza un concetto troppo restrittivo.

Non avevo capito granché di quello che profetizza Isaia quando lascia a Dio domandare: “Non è piuttosto questo il digiuno che voglio: sciogliere le catene inique, togliere i legami del giogo, rimandare liberi gli oppressi e spezzare ogni giogo?”. Ristretto in una dimensione fatta di regole e moralismo, non avevo colto la morale in calce al Vangelo, quando Cristo stesso fa penitenza nel deserto alle soglie della sua missione pubblica, vincendo la tentazione satanica (Matteo 4, 1-11).

Ho compreso soltanto dopo che il deserto è il luogo della penitenza non perché genera la pena delle privazioni, ma perché abbatte i confini che, come specie umana, alziamo dentro e fuori di noi.

“Il deserto è il luogo della penitenza perché abbatte i confini”

Ma ci vuole disciplina per educarsi allo sconfinamento, e questa disciplina è la penitenza. Come ci si orienta, sennò, a stare fuori luogo senza una bussola? Si finisce per sopravvivere, che nei miei numerosi inciampi spirituali è stato come vivere sopra le cose, perdere i riferimenti quando tutto dentro di te crolla: un po' come accade ai 27 sopravvissuti al disastro aereo nei ghiacci delle Ande raccontati ne *La società della neve* (Netflix, 2023) o, nel peggiore dei casi, ai bambini selvaggi de *Il Signore delle mosche* di W. Golding, avvitati in una genetica crudeltà venerata in una testa di maiale impalata, idolo pieno di mosche.

Fare penitenza non va scambiato come una liturgia cenobitica, quello è un “lasciare ai morti che seppelliscano i loro morti” (Matteo 8, 18-22). È, piuttosto, il tentativo di farci strada nei deserti che sono così troppo fisici da essere interiori, così intimi che ci spingono a fuggire in cerca di oasi. In quell'opera che scardina il senso di convivialità come *Dinner Party*, Pier Vittorio Tondelli scrive che “dentro le persone esistono luoghi che nessuno può immaginarsi di raggiungere. Non sai se siano di disperazione o di vita. Forse sono la stessa cosa sovrapposte”. Ritornando a *Due vite* di Marco Mengoni, che ho scelto come esergo, che senso ha fare della penitenza un atto di privazione narcisistica, quando il deserto è capire quell'a volte, che ci permette di scegliere se perderci o prenderci?

“Il deserto è il luogo della penitenza perché abbatte i confini”

Fare penitenza è stare nel deserto, luogo della nostra identità senza orpelli, così personale da diventare esicasmò, come insegnano i Padri del deserto e come insegna l'esodo faticoso del popolo d'Israele. Nella vita di tutti i giorni abbiamo così tanta ansia di ritagliarci spazi che perdiamo di vista quel deserto e ci ritroviamo in luoghi che, in realtà, sono *nowhere*, non vanno da nessuna parte.

Spesso sono belli, danno conforto, ma sono fondali di scena rigogliosi e pieni di irrealtà, come il mondo onirico modellato con l'Intelligenza Artificiale dai creativi di Etro per la nuova collezione: ogni luogo richiama elementi presi dal nostro immaginario, ma mai reali come una fotografia. Il deserto, al contrario, è esperienza di penitenza, che è esperienza di noi, aridi poeti del mondo come i Cretti di Alberto Burri.

La teologa della queerness Marcela Althaus-Reid diceva che: “La storia dei credenti queer è una storia di diaspora”: io aggiungo che è lo spazio d'incontro veritiero con Dio, senza mediazioni culturali o costrizioni sociali. Da credente in diaspora, ho sentito tutta la docilità di Dio, presente eppure invisibile, notte e giorno. Se potete, guardatevi su YouTube il finale di *Epilogue*, il commovente videoclip con cui i Daft Punk si sono congedati dalla loro carriera: due uomini in un deserto, uno riflesso nell'altro, imparano a lasciarsi andare: in quella che sem-



“Il deserto è il luogo della penitenza perché abbatte i confini”

bra separazione, c'è il germe della liberazione; un coro di bambini accompagna la camminata in questo deserto con le note di *Touch*: “If love is the answer you are home / Sei a casa se l'amore è la risposta definitiva”, che mi ricorda tanto quel “Lì dov'è il tuo tesoro, sarà anche il tuo cuore” (Matteo, 6-19) del Cristo.

Alla fine de *La cognizione del dolore*, Carlo Emilio Gadda, concludeva così il suo racconto di un'umanità disfatta dalla guerra e così scomposta da concludersi con un'anziana donna, sola, uccisa di notte da un ladro: “E alle stecche delle persiane già l'alba. Il gallo, improvvisamente, la suscitò dai monti lontani, perentorio ed ignaro, come ogni volta. La invitava ad accedere e ad elencare i gelsi, nella solitudine della campagna apparita”. Gadda, che si diceva ateo, ha scritto la più bella promessa di speranza che viene da Dio: non la cognizione del dolore come avvilitamento lugubre, ma apertura a un'alba sottile tra le stecche di una persiana. Perché quando arriverà – e l'alba arriva – io possa dire come Giacobbe: “Davvero ho visto Dio faccia a faccia, eppure la mia vita è rimasta salva”. Se, allora, la promessa di un incontro con Dio avviene di notte, fare penitenza – è il caso di dire – vale la pena.

Marco Grieco, giornalista che scrive di Vaticano e inclusione per L'Espresso

Apologia della penitenza

Giorno n. 4. Tema 1/4: la penitenza

La parola Quaresima dice penitenza. Così siamo stati abituati a pensare, ad agire a vivere questo tempo. Come se fare penitenza, vivere di rinunce, torturarsi per quello che pensiamo di aver sbagliato, per i torti per cui sentiamo di dover chiedere perdono, sia la strada migliore per prepararsi alla risurrezione.

Certo, riconoscere i propri errori e, soprattutto, imparare a chiedere scusa sono innanzitutto un dovere civico e poi un riconoscimento davanti a Dio della propria umanità.

Ma siamo sicuri che il senso della penitenza si esaurisca in questo? Solo un modo di espiare le colpe?

Abbiamo, al giorno d'oggi, la disperata esigenza di dare un senso alle cose. Qual è, allora, il senso della penitenza? Il mio modesto parere è che la penitenza sia un momento di introspezione personale, il luogo intimo in cui si raccolgono i pezzi della propria umanità, ci si riconosce fragili, fin troppo propensi all'errore, ma non per questo colpevoli.

Apologia della penitenza

E in questa consapevolezza, alla fine, in ginocchio, a testa bassa, si attende che il Padre, e chiunque riconosciamo in lui, amici, parenti, sconosciuti, noi stessi, si abbassi alla nostra altezza e, infine, ci abbracci.

Per approfondire: Karl Rahner, *Quaresima. Il suo senso oltre la rinuncia*, Brescia, Queriniana, 2021.

Carmine Taddeo, dottorando in filosofia, da anni coltiva l'esperienza della fede seguendo come attivista il percorso dei Cristiani LGBTQ+. Attualmente fa parte del gruppo Zaccheo Puglia e collabora attivamente con Arcigay Salento. Le tre parole chiave della sua vita: libertà, rispetto, condivisione

Tra mura cadenti e persone vive

Giorno n. 5. Tema 1/4: la penitenza

Quando si parla della vocazione di San Francesco d'Assisi, è immancabile ascoltare del suo incontro con Gesù nella chiesetta di San Damiano. Alla domanda "Che cosa vuoi che io faccia?", il Cristo avrebbe parlato, chiedendogli di riparare la sua casa in rovina. È anche noto il duplice livello della comprensione di tale richiesta: dapprima Francesco l'avrebbe interpretato materialmente, mettendosi a fare il muratore per sistemare diverse chiesine diroccate del circondario. Solo in un secondo momento avrebbe capito che era la sposa di Cristo, la comunità dei credenti, la Chiesa con la "c" maiuscola, quella cui era stato invitato.

Personalmente ritengo che questo modo di presentare Francesco e la sua chiamata sia insufficiente, perché pecca di spiritualismo per almeno due motivi. Innanzi tutto, il troppo veloce rifarsi a Dio, rischia di svuotare l'esperienza dell'uomo, dell'importanza vitale che essa ha. Le vicende che San Francesco ha vissuto prima della conversione – la partecipazione alla guerra, il tentare di raggiungere il titolo di cavaliere e il diventare mercante – sono fondamentali per comprendere non solo chi era Francesco, ma anche chi sarebbe diventato in futuro. Troppo facilmente le sentiamo definire "negative" per quella sorta di profonda delusione che avrebbero lasciato in lui. Cosa vera,

Tra mura cadenti e persone vive

ma che non ci deve far dimenticare che gli accadimenti della nostra vita sono la nostra storia, ed è con questa che il Signore entra in contatto: con noi certo, ma non con un noi disincarnato e astratto, bensì con quel noi che ha preso delle decisioni e ha effettuato un certo percorso. Là dove, scelte e cammino che dalla nostra storia scaturiscono, non sono riducibili a pacchetti che possiamo gettare via a nostro piacimento. Siamo noi, quelle esperienze, costituiscono il nostro io, la nostra realtà. Realtà con la quale dobbiamo imparare a fare i conti. Tanto più se, come per Francesco, il nostro passato è stato doloroso e lacerante.

Ma c'è un altro motivo che ci impedisce di ridurre la vocazione di Francesco – ogni vocazione – solo a un intimistico rapporto uomo-Dio. C'è un incontro nella vita di Francesco che precede quello con il Cristo: l'imbattersi nella realtà "lebbra". Questo – al di là del più o meno romanizzato episodio del bacio del lebbroso – è l'elemento che determina un cambiamento radicale dentro il giovane di Assisi. Nessuna sviolinata alla sofferenza, né alla sua pretesa capacità educativa. Ma attraverso questo impatto Francesco scopre una dimensione dalla quale, fino ad allora, ricchezze e bella vita l'avevano tenuto lontano. È una dimensione umana, squisitamente umana, dove quest'aggettivo sottolinea l'aderenza alla realtà e alla verità. E per questo, per un credente, squisitamente divina. Mi riferisco non al dolore, ma

Tra mura cadenti e persone vive

alla realtà della misericordia, del cuore che si intenerisce e si attiva di fronte al dolore, al bisogno dell'altro, non più percepito come un nemico (nel nostro caso un portatore di contagio) ma un debole, un povero, un piccolo che muove la mia persona alla cura, al soccorso, al farmi carico, se il mio cuore non è diventato di pietra, se voglio avere ancora il coraggio di guardarmi allo specchio.

Concretezza di vita e relazione di misericordia: sono questi gli antecedenti al dialogo con il Crocifisso. Francesco ha effettuato una lunga e significativa evoluzione già dentro la prima parte della sua vita e il suo cuore ha iniziato a prepararsi a qualche cosa di più che alla ricerca di sé, quando si è aperto all'altro. Se, dopo lo sguardo parlante dell'Uomo della croce di San Damiano, Francesco si è gettato in una ricerca appassionata della sequela di Cristo e del suo Vangelo – avventura che lo porterà alla santità, anche se attraverso un itinerario non privo di illusioni, passi falsi e ricadute – è stato perché aveva cercato già prima: Gesù innesta la sua proposta di realizzazione secondo i suoi criteri (vie strane in verità, scandalo per gli Ebrei e stoltezza per i pagani, direbbe San Paolo) in un'esistenza che desiderava profondamente il bene per sé, anche se la sua ricerca, fino a quel punto, si era concentrata su realtà che lo avevano deluso: potere e violenza, fama e onore, denaro e averi. E la carità di Cristo, quell'amore generoso fino

Tra mura cadenti e persone vive

all'assurdo che sulla Croce si manifesta nella sua massima evidenza, non si radica in un cuore che si nutre di ingiustizia e di egoismo: solo un Francesco che si è piegato sul lebbroso con misericordia, può sentire la proposta di Gesù ai suoi discepoli: "Prendi ogni giorno la tua croce e seguimi". Facendo così un ulteriore passo avanti. Gesù non ha mostrato di spaventarsi di fronte alla storia dei suoi discepoli: fossero anche peccatori, pescatoracci o mezzi delinquenti. Dirà a Pietro: "Non temere. Io ti farò pescatore di uomini". E li ha sgridati, anche duramente, quando dimenticavano di o faticavano a comportarsi da uomini. Risuona anche per noi, ancora oggi, quel suo: "Ancora non capite? Avete il cuore indurito?".

Vocazione quindi come conoscenza, scelta e vita dietro a Gesù, certo. Ma con i piedi ben radicati nella propria storia, qualunque essa sia stata, e dentro un'umanità autentica, scoperta e accolta. Allora la vocazione diventa conversione, e quest'ultima crescita.

Paolo Giavarini, frate minore cappuccino, vive a Bergamo e fa parte de La Creta, gruppo persone LGBT+ credenti di Bergamo, creato nel 2001. Dal 2019 collabora con l'Ufficio famiglia della Diocesi di Bergamo per una Pastorale con le persone LGBT+ e le loro famiglie. Da tre anni ha aperto un gruppo familiare per coppie etero e omosessuali e da due anni segue un gruppo di genitori credenti di figli LGBT+

“Una vita di penitenza significa una vita decentrata”**Giorno n. 6. Tema 1/4: la penitenza**

“Il Signore e maestro nostro Gesù Cristo, dicendo ‘Fate penitenza’, volle che tutta la vita dei fedeli fosse una penitenza”. Così scriveva Martin Lutero, nella prima delle sue 95 tesi, che volevano riformare dall’interno la chiesa. Una vita di penitenza significa, per me, una vita non centripeta, decentrata, che, partendo dalla mia esperienza, mi trascende, per arrivare ad abbracciare le altre e gli altri, le relazioni con il creato tutto.

Penitenza non ha a che vedere con il sacramento della confessione o con un’espiazione per soddisfare l’incrinatura della mia relazione con Dio, ma con il verso che do alla mia vita nel qui e ora dell’esistenza.

Vivere una vita con una forma diversa da quella del consumo, della prevaricazione, dell’estrattismo di ogni risorsa della Terra è, per me, vivere una vita trasformata dall’evangelo, convertita, nella quale il senso è dato dalla vulnerabilità dei corpi, dal disarmo che l’evangelo mi chiede, dall’interconnessione con ogni vivente.

Cristina Arcidiacono, pastora della chiesa Battista di Milano. È anche ospite [dell’ep. 3x02](#) del nostro podcast

Cambiare vita, invertire e convertire

Giorno n. 7. Tema 1/4: la penitenza

“Fai questo o ti metto in punizione...”, “Hai sbagliato, fai penitenza”, “Per penitenza dica tre Ave Maria”. Le reminiscenze a scuola, in famiglia, nei giochi o in confessionale deviano dal significato autentico di questa parola ricorrente durante la Quaresima. Penitenza, dal latino paenitemini, “convertirsi”.

Convertirsi, sì, cambiare vita, spesso ferita da egoismi, fragilità, dal male compiuto o subito, non per emendarsi ma per vincere sé stessi. Lo si fa, lo si può fare attraverso le opere a Dio e al prossimo: pregando, digiunando, cioè rinunciando all'essenziale, facendo l'elemosina, condivisione e carità piena.

Forse in un momento di tante voci sussurrate o urlate, fermarsi a fare silenzio e ascoltare è anche via di penitenza praticabile da tutti.

Salvatore Cernuzio, 36 anni, giornalista per i media vaticani, marito e papà di 4 figli. Leggi i suoi articoli [su Vatican News](#)

La penitenza, storia di un fraintendimento

Giorno n. 8. Tema 1/4: la penitenza

Dove san Girolamo traduceva: “Fate penitenza!” (Mt 4,17), oggi leggiamo: “Convertitevi!”. Metànoia è il termine greco con cui chi ha scritto il vangelo ha espresso quella che nel mondo ebraico in cui viveva Gesù è la teshuvà, insieme pentimento e conversione: letteralmente, un’inversione a U, come ci chiede di fare il navigatore quando stiamo sbagliando direzione.

Prendiamo il libro di Giona, un racconto che è tutto un susseguirsi del verbo shuv, “tornare indietro”: tutti i personaggi si pentono/convertono: persone e animali che abitano Ninive, Giona e Dio stesso! O il libro di Rut, in cui il verbo shuv accompagna il ritorno a Betlemme di Noemi, desolata ma non più sola: grazie alla nuora Rut, la vita tornerà a fiorire.

Ecco a cosa serve la Quaresima: a invertire direzione, a rinsaldare i legami di sorellanza/fratellanza, a rifiorire.

Elza Ferrario, esperta di ecumenismo e impegnata in Donne per la Chiesa

“Sappiamo che siamo terra e non i suoi dominatori”

Giorno n. 9. Tema 1/4: la penitenza

Le parole hanno vita propria e ribelle, non si lasciano piegare dalle etimologie. Penitenza apre scenari sperimentati: capo coperto di cenere, fioretti (in traduzione: piccoli gesti di sacrificio offerti come fiori; se ne possono fare mazzetti o cuoricini), fino all'estremo delle autolesioni con frusta o cilicio.

Tuttavia la parola “penitenza” è ancora incinta delle sue lingue originali che dicono cambiamento di mentalità e cambio di direzione di marcia. Possibilità di cammino diverso, in ogni nostra fibra e relazione: se cenere è piuttosto “terra” sappiamo “fra respiro e battito” che siamo terra e non i suoi dominatori.

Le cose grandi e piccole della vita, i conflitti e gli amori, gridano in noi: non abbiate paura, neanche un frammento è insensato. Davanti a noi passi possibili e benedetti.

Cristina Simonelli, tra le fondatrici del Coordinamento delle Teologhe Italiane e docente di Patristica. Ha partecipato [all'ep. 1x05](#) e [all'ep. 5x05](#) del nostro podcast

“Scopriamo che possono essere un soffio di aria fresca”

Giorno n. 10. Tema 1/4: la penitenza

Sono parole che sembrano ormai di un altro mondo e contraddicono i valori centrali della nostra società: benessere, conforto e libertà dell'individuo. Fanno pensare ai tempi in cui il rispetto per la persona nel suo individuale percorso e la centralità delle sue esigenze non erano prese in considerazione.

Ma magari rivisitando i termini di penitenza, digiuno ed elemosina dal nostro punto di vista, apparentemente così lontano, scopriamo che possono essere un soffio di aria fresca: gratitudine per le cose che sembravano scontate, disagio che ci avvicina a tutti quelli che vivono situazioni di disagio in continuazione, consapevolezza dei propri bisogni e della loro gerarchia, consapevolezza del superfluo che ci circonda, apprezzamento dell'essenziale.

Quel soffio delicato sa di presenza divina?

Zuzanna Flisowska, laureata in storia dell'arte e teologia, si è occupata di femminismo cattolico a livello internazionale

“Riscopriamo sempre più inadeguata l’idea del Tappabuchi celeste”

Giorno n. 11. Tema 2/4: la preghiera

Pregare vuol dire chiedere. O no? Dio non è forse l’onnipotente abitante dei cieli che tutto ha creato e in tutto può intervenire per risolvere guai e dolori?

Direi di no. Riscopriamo sempre più inadeguata l’idea del Tappabuchi celeste. Lo chiarisce la scienza, mostrando la natura libera di seguire le sue leggi. Ce lo dice la storia, rivelando l’umanità libera di fare scelte, verso il bene ma anche verso il male. Tutto insomma ci dice che Dio non è il distante inquilino dei cieli, ma la Fonte vitale e amante dell’esistente, che in tutto si lascia intuire e da nulla si lascia esaurire.

Pregare sarà allora ritrovarsi in quell’abbraccio rigenerante, sprofondando nella contemplazione di una Pienezza che spinge verso il meglio, rilanciandoci la responsabilità del compimento della nostra umanità.

Annamaria Corallo, teologa biblista e impegnata nel far conoscere e crescere una proposta transteista anche grazie al progetto Il telaio di Lidia. Cura l’inserito Una Bibbia trasgressiva per Getta la rete ed è l’ospite dell’ep. 5x01 del nostro podcast

“La preghiera non è devozione cieca, ma scambio”**Giorno n. 12. Tema 2/4: la preghiera**

Quando ho scelto il mio nome, mi sono lasciato ispirare dalla Bibbia, perché amavo il fatto che Giona ammettesse così tanto umanamente la sua paura da provare addirittura ad imbrogliare il suo Dio e che - forse proprio per questo - il Signore l'avesse fatto raccogliere e cullare in un ventre nuovo, prima di concedergli una seconda possibilità di fare ciò per cui lo aveva chiamato sin dall'inizio.

Solo in seguito però ho iniziato a comprendere tante altre cose che mi diceva quel libro e dunque a cui mi chiamava quel nome: innanzitutto al “pericoloso” dovere del profeta di non tacere mai la Verità del Verbo, e poi di usare la preghiera come spazio reale di dialogo e - se necessario - di discussione con il mio Signore. Non mi ero mai accorto infatti che è con lo scontro tra i due che si apre e si chiude il libro di Giona.

Allora credo che il mio nome continui ad insegnarmi anche questo: la preghiera non è devozione cieca, ma scambio, ammissione delle proprie paure e accesa ricerca di un compromesso, per trovare i propri spazi all'interno di una relazione irrinunciabile.

Giona Dagnese, trans advocate, omosessuale e disabile

“La Quaresima è il tempo della responsabilità”

Giorno n. 13. Tema 2/4: la preghiera

La Quaresima è il tempo della responsabilità, sono giorni nei quali meditiamo sulle nostre abitudini, paure, ansie, azioni. Ed è proprio per questo che dobbiamo ricordarci il potere della preghiera attraverso la quale possiamo chiedere con forza il miracolo della nostra e l'altrui guarigione. “I miracoli non devono per forza essere grossi, e possono succedere nei luoghi più improbabili. A volte sono così piccoli che la gente non se ne accorge.

A volte i miracoli sono timidi. Ti sfiorano una manica, ti si posano sulle ciglia. Aspettano che tu te ne accorga, poi si sciolgono” ci dice la scrittrice Grace McCleen ne *Il posto dei miracoli*. Quando preghiamo ricordiamoci di essere delle donne amate e nate dal desiderio di Dio di condividere con noi la nostra vita. Tutte le cose che domanderete in preghiera, se avete fede, le otterrete, ci ricorda il vangelo di Matteo (21, 20). Che sia allora possibile riunire tutte le voci in preghiera delle donne che, con Cristo, attendono il miracolo della fine di ogni guerra.

Daniela Di Carlo, pastora valdese impegnata nell'ecumenismo, nelle teologie femministe e di genere. Ha diretto il Centro Ecumenico di Agape e ha partecipato [all'ep. 3x04](#) del nostro podcast

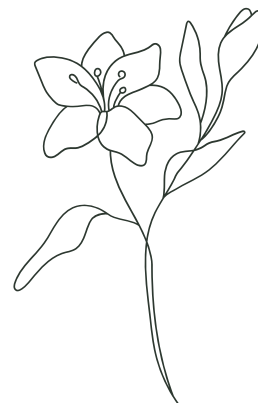
“La preghiera diventa viva e palpitante se parla delle nostre vite”

Giorno n. 14. Tema 2/4: la preghiera

“Eli, Eli, lemà sabactàni?” (Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?) è l’invocazione angosciata, riportata nei Vangeli di Marco e Matteo, che ci mostra un Gesù inchiodato sulla croce sofferente e morente. Il suo è un grido toccante espresso in aramaico, la sua lingua quotidiana.

E tu quand’è l’ultima volta che hai gridato a Dio il tuo smarrimento, la tua paura, il tuo bisogno di Lui. La preghiera in fondo è il grido che noi credenti, come Gesù, lanciamo a Dio per renderlo partecipe di quanto ribolle nel nostro cuore e nelle nostre vite.

La preghiera diventa viva e palpitante se parla delle nostre vite, delle nostre gioie e delle nostre difficoltà, se impariamo a pronunciarla anche con parole nostre.



“La preghiera diventa viva e palpitante se parla delle nostre vite”

Riscopriamo perciò in questo tempo di quaresima la nostra preghiera per dire a Dio, che è ci è padre e madre, io sono qui, io voglio condividere con Te le mie gioie e le mie fatiche. Come credenti troviamo insieme le nostre parole per pregare, anche scrivendo e riscrivendo le preghiere dei fedeli nelle celebrazioni delle nostre comunità cristiane.

Perché la preghiera cambia noi e le nostre comunità quando sa farsi preghiera di vita e anche di benedizione dei nostri fratelli e sorelle in cammino nell'amore, foss'anche un amore etero o omosessuale.

Innocenzo Pontillo, presidente dell'associazione La tenda di Gionata, fondata il 18 marzo 2018 con la speranza che le comunità cristiane sapessero “allargare la tenda” (Isaia 54) per fare spazio a tutte per diventare sempre più santuari di accoglienza e sostegno verso le persone LGBT e verso ogni persona colpita da discriminazione

“Preghiera è un discorrere con un’amica che negl’anni ha imparato a conoscerti”

Giorno n. 15. Tema 2/4: la preghiera

Una scala per ascendere al Superno...

Un colloquio intimo fra gli Dèi e me stessa...

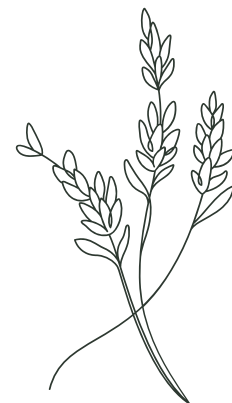
Un respiro per l’anima affranta....

Poesie che nascono nel cuore e si trasformano in parole, in suoni...

Sì, perché la preghiera non è l’insieme di parole recitate in maniera automatica e senza sentimento. Preghiera è un discorrere con un’amica che negl’anni ha imparato a conoscerti e sa come far giungere la sua Voce al tuo orecchio distratto.

E, proprio come faresti con un’amica, ti siedi davanti a Lei e Le offri luce e fragranze...

E mentre le volute di fumo d’incenso salgono pigre nell’aria tu parli e Le confidi i tuoi pensieri...



“Preghiera è un discorrere con un’amica che negli anni ha imparato a conoscerti”

Come disse Louis Claude De Saint Martin* a proposito della preghiera: “Sentirai il tuo cuore schiudersi a gioie così incantevoli, che scoppierebbe se esse si prolungassero maggiormente nel tempo. I felici frutti che risulteranno da queste divine emozioni, dopo averti così vivificato, ti renderanno atto a vivificare i tuoi simili a loro volta”.

*Louis Claude de Saint-Martin è stato un filosofo francese. Detto “il filosofo ignoto”, fu un pensatore spiritualista che propose una lettura dei testi cristiani alla luce del neoplatonismo e della tradizione qabbalistica, mettendo l’accento sull’interiorità della ricerca mistica.

Rhea Bertorelli, Gran Sacerdotessa Wiccan della tradizione del Tempio di Callaighe e ospite dell’[ep. 3x06](#) del nostro podcast

Il tempo di Quaresima tra desiderio e realtà

Giorno n. 16. Tema 2/4: la preghiera

Il tempo di Quaresima può essere il tempo orante della memoria affettiva, del ricordo di un'intimità spesso trascurata che è quello dell'abbraccio della persona amata, di una madre o di un padre, di un'amicizia che innerva le relazioni, di un incontro con Gesù la cui presenza affettiva illumina il cuore e la mente per agire il Vangelo e non solo ascoltarlo passivamente.

Dunque, Quaresima può essere lo spazio di incontro dell'amato e dell'amata, per ricongiungere il giardino dell'Eden (la terrestrità), il giardino del Cantico dei Cantici (l'idealità), il giardino della Resurrezione (la libertà creativa e generatrice). È un tempo prezioso, di maggiore profondità, autenticità e silenzio, in cui ciascuna ha la responsabilità di liberare se stessa dalle false immagini di Dio interiorizzate e le proprie relazioni dagli stereotipi quaresimali che non permettono di essere Vangelo con la propria vita.

Sinodo digitale, progetto che nasce dal desiderio di condivisione spontanea di un gruppo di fratelli e sorelle battezzati in contatto sui social network quale espressione del Popolo di Dio. Se ne possono seguire le attività sul [suo sito](#) e su [Twitter](#)

“Se esisto non posso essere così sbagliatə, m’ha fattə così”

Giorno n. 17. Tema 2/4: la preghiera

Inizio a lavorare a questa riflessione con il Segno di Croce, come ogni preghiera.

Invoco il Signore, chiedo aiuto affinché possa guidarmi nel trovare le parole giuste che descrivano la quadra che cerco per il mio “credo, almeno credo”, come scrisse Michela Murgia in *God save the Queer*.

Primo intoppo, come ogni preghiera: starò facendo la cosa giusta? Sarà gradita a Dio questa mia azione? Ne sarò degnə? Sarà accettata questa preghiera?

Le domande si moltiplicano, aumenta il senso di colpa.



“Se esisto non posso essere così sbagliatə, m’ha fattə così”

Per anni mi sono allontanatə dalla preghiera per questi dubbi e perché ogni volta che mi avvicino alla Liturgia devo dribblare i trigger, spesso frasi che a primo impatto suonano incompatibili con la mia esistenza.

Mi ricordo che sono un essere umano, certo con i suoi peccati, ma con la buona volontà di mettere al centro della mia preghiera, la mia fede, perché Dio legge il mio cuore e se esisto non posso essere così sbagliatə, m’ha fattə così.

Ari Anello (lei-ləi), cattolicə, transfemminista e frociə. Ex catechista, fa parte del direttivo dell’associazione LGBTQIA+ fiorentina Love My Way e milita nel collettivo Orgoglio Bisessuale. Ha fatto parte di Poliamore Firenze e Non Una Di Meno Firenze, da cui si è allontanata solo fisicamente dopo il suo ritorno in Calabria

“Nuotare lentissimamente nell’oceano dell’Amore e farsene sedurre così da testimoniare e condividerlo”

Giorno n. 18. Tema 2/4: la preghiera

Sulla preghiera si è scritto tanto. Penso alla Lettera a Proba in cui Agostino intrattiene la nobildonna proprio sulla preghiera. E, più immediatamente, alla domanda dei discepoli: Signore, insegnaci a pregare... Domanda, appunto. E domanda è la preghiera secondo l’etimo.

Preferirei però disattendere questo luogo comune, ben sapendo che non sappiamo neppure cosa domandare (cfr. Rom 8,26), per leggere la preghiera come uno stare alla presenza, uno stare davanti a Dio. E non per chiedergli qualcosa, quanto per gustare di lui, cercarne il volto, sperimentarne fedeltà e misericordia. Svuotarsi per fargli spazio, per lasciare che ci si metta accanto. Cercare di avvertirne il soffio nella bellezza delle creature e del creato. Mettersi in stato di quiete. Nuotare lentissimamente nell’oceano dell’Amore e farsene sedurre così da testimoniare e condividerlo. Infatti a che giova dire “Signore, Signore” se non imprimiamo al mondo lo stile amabile di Colui il cui nome è Pace?

Cettina Militello, filosofa e teologa laica. I suoi interessi disciplinari sono diretti alla ecclesiologia, alla mariologia, alla donna nella chiesa, al rapporto fra ecclesiologia e liturgia

“Per troppo tempo abbiamo inteso la preghiera come un dovere”

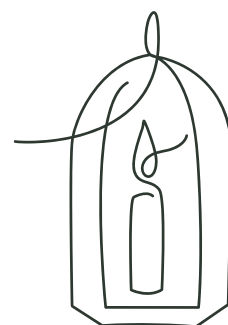
Giorno n. 19. Tema 2/4: la preghiera

“Pregare è pensare a Dio, amandolo”. Così amava definire la preghiera Charles de Foucauld.

Per troppo tempo abbiamo inteso la preghiera come un dovere, un sacrificio, una pia devozione, o, peggio ancora, una penitenza da espiare dopo la confessione. Se pregare è una necessità per la nostra vita al fine di rimanere in comunione con il Padre, di certo, non può essere un obbligo.

Nel Vangelo sono tanti i riferimenti a Gesù che si ritira per pregare, volendo ritrovare spazi di intimità, di silenzio, di ascolto, di Amore.

Spazi dove si sentiva amato per ciò che era, un figlio, spazi dove percepiva il desiderio di un Padre che voleva stare con lui.



“Per troppo tempo abbiamo inteso la preghiera come un dovere”

“Io non prego perché Dio intervenga. [...] Io non prego perché cambi Dio, io prego per caricarmi di Dio e possibilmente cambiare io stesso, cioè noi, tutti insieme, le cose” (D.M. Tuoldo).

Fabio Coppola, 54 anni, prete da 13. Attualmente amministra la parrocchia in un piccolo centro della diocesi di Lamezia Terme (CZ). Accompagna spiritualmente il gruppo LGBTQ+ della Calabria e fa parte di una rete nazionale di operatori pastorali con e per le persone LGBTQ+. Si può seguire il gruppo calabrese su [Instagram](#) e [Facebook](#)

“Non attribuisco alla preghiera individuale alcun tipo di vantaggio pratico, propiziatorio o extraumano”

Giorno n. 20. Tema 2/4: la preghiera

La preghiera è un istituto mitico-rituale eretto dal gruppo umano al fine di proteggere la presenza dal rischio di non esserci nel mondo (morte, disturbi psichici, ecc.). L'esigenza di una protezione tecnica è l'origine della vita religiosa: da religio, rispettare. Con la spiritualizzazione dell'etica attuata in Occidente dall'ebraismo e dal cristianesimo, la preghiera individuale assume valore di istituto autonomo, dunque spirituale e non solo religioso.

Personalmente: al netto degli auto condizionamenti psicologici, non attribuisco alla preghiera individuale alcun tipo di vantaggio pratico, propiziatorio o extraumano. Di fatto da tempo non la pratico, cercando di sostituirla con l'autoanalisi e con il dialogo con le mie persone di fiducia.

Quanto alla preghiera collettiva trovo che sia un magnifico strumento per sviluppare coesione e solidarietà. E nella mia fraternità? Per me, un pretesto per stare insieme!

Paolo Urciuoli, giovane francescano della fraternità di Avellino e studente di filosofia a Napoli

“Digiuno solo per imparare a godere”

Giorno n. 21. Tema 3/4: il digiuno

Nell'esperienza umana “mangiare” è ben più di un atto fisiologico, è un potente atto culturale ricco di significato. Si mangia per bisogno, perché si ama e per condividere la vita. Perché mai il cristianesimo presenta il digiuno come possibile incontro con Dio? Nel digiuno sono sola e mi conosco nel morso della fame. Quale fame? Quella di amore: siamo affamati di alterità. Digiunare è percepirsi nella verità del nostro essere creature benedette dal dono dell'alterità. “Non è bene che tu sia solo, ti dono la vita... mangia e sii amata!”. Ecco perché i discepoli di Gesù non avevano bisogno di digiunare.

Allora benedetto qualunque digiuno! Mi rendo leggera, vivo attimi di solitudine, per rendermi capace di accettare l'alterità come dono più grande. Digiuno solo per imparare a godere! Sì, godere, nel senso profondo di gaudere! Digiuno per imparare la gioia del “mangiare con”, per godere della com-pagnia (cum panis)!

Luisa Alioto, teologa e storica delle religioni, appassionata di relazioni ebraico-cristiane. È socia ordinaria del Coordinamento delle Teologhe Italiane, capo scout AGESCI e impegnata in reti sinodali che hanno l'obiettivo di allargare lo spazio di accoglienza delle comunità ecclesiali

“Se non lavoriamo per aiutare le persone a non sentirsi sbagliate, il nostro digiuno serve soltanto ad alimentare il nostro orgoglio”

Giorno n. 22. Tema 3/4: il digiuno

Sul digiuno mi piace ricordare quanto scrive Isaia: “Non è piuttosto questo il digiuno che voglio: sciogliere le catene inique, togliere i legami del giogo, rimandare liberi gli oppressi e spezzare ogni giogo? Non consiste forse nel dividere il pane con l'affamato, nell'introdurre in casa i miseri, senza tetto, nel vestire uno che vedi nudo, senza distogliere gli occhi da quelli della tua carne?”.

Se non lavoriamo per aiutare le persone a non sentirsi sbagliate, a realizzare se stesse, a liberarsi dai pregiudizi e dai sensi di colpa. Se non diamo da mangiare a chi ha fame, se non accogliamo gli stranieri, se non ci adoperiamo per dare a chi ne ha bisogno, quello che gli serve per vivere. Se non facciamo tutto questo, il nostro digiuno, anche il più devoto, anche il più pio, anche il più rigoroso, serve soltanto ad alimentare il nostro orgoglio.

Gianni Geraci è stato portavoce del Coordinamento Gruppi di Omosessuali Cristiani in Italia e attualmente fa parte del Guado di Milano, un gruppo di riflessione e di confronto su omosessualità e temi LGBT+

“E se trasformassimo il digiuno in un’attitudine a scegliere come e di cosa nutrirmi?”

Giorno n. 23. Tema 3/4: il digiuno

Cosa accade quando digiuniamo? È un’azione sottrattiva, mi astengo dal fare un’azione, dal riempire il mio corpo. E se la trasformassimo in un’attitudine a scegliere come e di cosa nutrirmi (non solo il corpo)?

Penso al digiuno come un fare spazio, aprire cammini di attesa, essenzialità, umiltà, dubbio, parzialità. Digiuno dall’arroganza e la sopraffazione. Digiuno da un ritmo di vita performativo che mi riempie troppo di oggetti, interazioni, rumori, parole. E non mi lascia la possibilità di sperimentare il vuoto creativo, dove può nascere l’inatteso.

Digiuno da luoghi e relazioni che intossicano la mia anima; che mi tolgono la libertà di volare. Il digiuno da parole che non mi fanno bene, quando mi giudico e non mi accolgo nella mia fragilità e vulnerabilità. Digiuno da parole che ledono la dignità dell’altre, che le sminuiscono, che non le fanno sentire abbastanza.

Patrizia Morgante, comunicatrice, facilitatrice di processi partecipativi, presidente di Donne per la Chiesa

“Digiuniamo per non essere schiavi e dipendenti da qualcosa o qualcuno”

Giorno n. 24. Tema 3/4: il digiuno

Il digiuno, per il cristiano, non dovrebbe essere mai una auto-imposta afflizione penitenziale da offrire a Dio, quanto un'educazione alla libertà che si apre alla comunione con l'altro da noi. Quindi, la teologia e la pratica del “fioretto” sono una delle tante storture antievangeliche che una certa tradizione ci ha consegnato e che sarebbe ora di archiviare definitivamente.

Anche una lettura superficiale del Vangelo, ci mostra che Gesù, di fronte alla sofferenza, mai l'ha giudicata come positiva e soprattutto mai ha insegnato o proposto di offrirla a Dio. Lui per primo non l'ha fatto.

Quindi praticando il digiuno non facciamo penitenza, ma, come detto, ci alleniamo alla libertà e alla carità. Digiuniamo per non essere schiavi e dipendenti da qualcosa o qualcuno, sia esso cibo, sesso, lo smartphone, il denaro, il lavoro o qualsiasi altra cosa, e così facendo liberiamo energie umane e spirituali che volgono lo sguardo al prossimo e creano nuove possibilità di incontro.

“Digiuniamo per non essere schiavi e dipendenti da qualcosa o qualcuno”

Il digiuno dal cibo non è così la versione religiosa di una faticosissima dieta, ma un percorso che permette di avere un rapporto giusto e consapevole con il cibo, pone in una posizione di rinnovata attenzione verso chi il cibo proprio non ce l'ha e magari, da quanto risparmiato da un consumo diverso, ci si può anche aprire a occasioni di dono che generano giustizia.

In questa prospettiva, c'è allora una pratica che la tradizione ci consegna ormai ampiamente disattesa, ma che può essere bello non solo recuperare, ma addirittura estendere: l'astinenza dalle carni. La Chiesa ce la chiede tutti i venerdì (non solo quelli quaresimali) oltre al Mercoledì delle Ceneri.

Spesso dietro alla carne che mangiamo si nascondono enormi sofferenze patite dagli animali (attenzione: vale anche per i pesci!), pigiati negli allevamenti intensivi, strutture barbare pure fra le prime cause di inquinamento e cambiamento climatico.

Ciò che oggi è carne, prima era una creatura pienamente senziente che prova amore e paura, gioisce e patisce e a cui sono negati i più elementari bisogni legati alla specie, avendo garantite solo vite brevi e cariche di dolore.

“Digiuniamo per non essere schiavi e dipendenti da qualcosa o qualcuno”

Allora, in questa Quaresima, scegliamo di digiunare dalla sofferenza e non solo il venerdì, ma ogni giorno, e nel nostro piatto mettiamo solo cibo che non abbia comportato sofferenza e morte di qualche essere vivente. Non sarà facile, ma sarà bello, utile e giusto.

Marco Ruggeri, sposato e padre di cinque figlie. Nel 2013 è stato ordinato diacono, è un educatore professionale sanitario specializzato negli Interventi assistiti con gli animali e lavora presso la Caritas Cremonese. Attualmente è responsabile dell'opera segno La Isla de Burro e dell'area carcere. In passato si è occupato di psichiatria, grave disagio adulto, unità di strada per senza fissa dimora e incontro con donne vittime della tratta, assistenza a persone HIV positive in fase terminale. Prova un crescente disagio per certi insegnamenti del Magistero e prova a motivare perché la Chiesa dovrebbe ordinare le donne, dichiarare l'omosessualità normale, ammettere le coppie gay al sacramento del matrimonio e accogliere una teologia antispecista

“Stare senza ci aiuta a fare spazio”

Giorno n. 25. Tema 3/4: il digiuno

Il digiuno di Ramadan è arrivato. C'è chi digiunerà con gioia, chi imponendoselo, chi non potrà farlo del tutto. In ogni caso, potrà vivere una dimensione del digiuno intrinseca e trascendente al cibo e alla fame. Il nono mese del nostro calendario è fatto di privazione, poiché “stare senza” ci aiuta a fare spazio.

Quando fai a meno, osservi con più chiarezza i tuoi bisogni; la consapevolezza ti dà l'opportunità di fare il discrimine tra le “passioni dell'anima” e quel che è importante per te e per gli altri, per rinnovare la gratitudine per la vita. Ramadan non è accumulo, né opulenza, né caos: è organizzare le proprie energie, non impiegarne di più. La disciplina spirituale di Ramadan è un viaggio introspettivo che ti fa ripensare i legami, i beni materiali, il rapporto con Dio.

La **moschea Al-Kawthar**, collegata al progetto di femminismo islamico e transfemminista queer Sono l'unica mia (SLUM), è uno spazio sicuro per le persone queer, femministe e sincretiste musulmane. Abbiamo intervistato una delle fondatrici, sveva basirah, che è nostro ospite nell'ep. 3x05. Se vuoi puoi seguire il progetto su Instagram, Facebook o sul suo sito

“La pretesa di imporre ‘obblighi ecclesiastici’ per sollecitare un richiamo alla vita interiore appare un’offesa a una pratica di discernimento personale”

Giorno n. 26. Tema 3/4: il digiuno

Davvero il digiuno può diventare una pratica spirituale che avvicina al Mistero? Davvero astenersi dal cibo per 24 ore – o anche di più – rende gli uomini simili ad angeli, più desiderosi delle cose del Cielo che di quelle della terra?

Il digiuno, pratica di ascesi che attraversa tutta la storia della salvezza, è diventato obbligo ecclesiastico – oggi richiesto il Mercoledì delle ceneri e il Venerdì Santo – e come tutti gli “obblighi” richiede una revisione semantica per evitare di finire nelle formalità normative. Quelle che appesantiscono la fede e ci allontanano dal cuore del Vangelo.

Dal punto di vista organico, in determinate condizioni e a patto di non esagerare, il digiuno può avere un effetto terapeutico o comunque benefico. Da quello spirituale è solo un possibile contributo alla riflessione spirituale. Soprattutto se non lo intendiamo nel modo tradizionale, come rinuncia del cibo.

“La pretesa di imporre ‘obblighi ecclesiastici’ per sollecitare un richiamo alla vita interiore appare un’offesa a una pratica di discernimento personale”

Oggi, almeno in Occidente, per nostra fortuna, pane e compatino non rappresentano più una rinuncia difficile. Perché allora insistere con il digiuno dal cibo senza proporre variazioni più adeguate alle diverse condizioni sociali e culturali e a una sensibilità profondamente mutata?

Se la fede è una proposta per persone capaci di intendere e di volere, la pretesa di imporre “obblighi ecclesiastici” per sollecitare un richiamo alla vita interiore appare non solo sclerotizzazione anacronistica ma anche offesa a quella pratica di discernimento personale a cui spesso si richiama papa Francesco.

Luciano Moia, giornalista di Avvenire e caporedattore del settimanale “Noi in famiglia”. Tra le sue pubblicazioni più recenti “La famiglia, la parrocchia e la pastorale, storie vere di famiglie aperte alla Chiesa e al mondo” e “Il metodo per amare”, “Figli di un Dio minore. Le persone transgender e la loro dignità”. Ha partecipato [all’ep. 5x05](#) del nostro podcast

“Il senso è il legame, non l’isolamento”

Giorno n. 27. Tema 3/4: il digiuno

Molte “mode” e altre RAR (Regole Alimentarsi Religiose) propongono il digiuno, spesso vissuto come autocontrollo, autopurificazione... Digiuno e astinenza in senso cristiano sono antitetici al solipsismo.

Il senso è il legame, non l’isolamento. Il cibo è esperienza di legame primario e vitale; lo è in senso stretto (se non mangio, muoio) e lo è in senso mediato: con il cibo comunichiamo, esperiamo ben più degli elementi nutrizionali in tavola. Ci nutriamo ogni giorno con alimenti ma anche di relazioni, di sogni, di impegni...

Moderare il consumo di cibo, eliminare un alimento per qualche ora (peraltro in giornate chiave per la comprensione della Pasqua: Mercoledì delle Ceneri, Venerdì Santo, i Venerdì di Quaresima...) significa porre l’accento su due domande.



“Il senso è il legame, non l’isolamento”

Di cosa mi nutro io? Come rispondo al grido di mio fratello affamato? Due piani differenti - uno teologico e uno etico - che in ottica cristiana possono - devono! - essere ricomposti.

Gaia de Vecchi, teologa moralista, ha ottenuto Licenza e Dottorato presso la Pontificia Università Gregoriana di Roma. Insegna presso Pontificia Università Gregoriana, Università Cattolica del Sacro Cuore, Istituto Teologico Regionale Pugliese, Studio Teologico Laurentianum (sede di Milano). È membro dell’A-TISM e fa parte del comitato di redazione di *Moralia*

L'umano è l'animale che esita, e a volte anche digiuna

Giorno n. 28. Tema 3/4: il digiuno

All'università, un professore ci disse: "L'umano è l'animale che esita". L'esitazione permette di sospendere il ciclo stimolo-risposta guadagnando l'esperienza.

Per fare un esempio: Papa Francesco una volta disse: - Se mi insulti la mamma (stimolo) allora ti do un pugno (risposta) - ; in realtà c'è l'opzione dell'esitazione: mi fermo dopo l'insulto e valuto se rispondere con un pugno o con altre modalità.

Entrambi abbiamo guadagnato qualcosa: chi insulta ha ancora il naso integro e chi riceve l'insulto può reputarsi una persona migliore. L'esperienza ci dà consapevolezza e ci fa assaporare ciò che facciamo, quindi ne godiamo.



L'umano è l'animale che esita, e a volte anche digiuna

Associo il digiuno a questa esitazione. Siamo immersi in una routine accelerata, per cui se non facciamo almeno due cose contemporaneamente siamo inutili: stimolo, risposta, stimolo, risposta, stimolo...

Il digiuno ci permette di fermarci, limitando anche i nostri bisogni naturali, e di pensare e riflettere su noi stessi con la mente sgombra. Durante il digiuno possiamo porci tutte le domande che vogliamo, non pensiamo a cosa fare ma a come farlo.

Solo dopo potremo gustare tutte le risposte che ci siamo dati e le nuove domande che sono sorte.

Rosario Lo Negro studia per conseguire la magistrale in filosofia. Attivista (per quel che può) cattobisex nei gruppi Giovani Cristiani LGBT e Cristiani LGBT+ di Sicilia. Attualmente è membro del Comitato nazionale del Cammino Sinodale italiano

“Durante le pratiche rituali, ci si nutriva per permettere alle deità di saziarsi attraverso i corpi dei fedeli, così che esseri umani e non umani potessero diventare un tutt’uno”

Giorno n. 29. Tema 3/4: il digiuno

Nella tradizione germanica e nordeuropea il digiuno è una pratica pressoché sconosciuta, se intesa con le premesse legate alla penitenza cristiana.

Tuttavia, era usuale astenersi dalla consumazione di vivande quando bisognava operare un rito di passaggio o prepararsi per fare un’offerta agli dèi. Durante le pratiche rituali, la convivialità non era vista unicamente come un momento in cui ci si poteva rifocillare - cosa comprensibile, se pensiamo ai mesi invernali -, ma ci si nutriva per permettere alle deità di saziarsi attraverso i corpi dei fedeli, così che esseri umani e non umani potessero diventare un tutt’uno.

Esisteva anche la privazione di cibo volta all’induzione di stati alterati di coscienza e di allucinazioni, pratiche impiegate per sconfinare nel sacro.

“Durante le pratiche rituali, ci si nutriva per permettere alle deità di saziarsi attraverso i corpi dei fedeli, così che esseri umani e non umani potessero diventare un tutt’uno”

Quanto a sciamani, sciamane, sacerdoti e sacerdotesse, l’assunzione di cibo era rigidamente disciplinata perché, in qualità di officianti e tramite umani, avrebbero potuto perturbare, con la propria alimentazione, lo stesso rapporto tra gli esseri umani e le divinità, nel suo fragile e sacro equilibrio.

Giulia Heliaha Di Loreto è laureata in Filosofia e ed è una persona politeista che segue la tradizione germanica e nordeuropea. Si occupa di antispecismo da più di dieci anni, di ecofemminismo e di divulgazione decoloniale in materia di culti e pratiche di fede precristiani. Ha da poco pubblicato il saggio “Animalità tradita. Le radici dello specismo”

“Digiunare vuol dire in qualche modo avvicinarci alla nostra mortalità”

Giorno n. 30. Tema 3/4: il digiuno

Il digiuno è una pratica comune a molte culture e religioni.

Spesso il digiuno è pratico con tre funzioni principali: prepararsi all'incontro con la divinità, spesso attraverso la consumazione di un pasto sacro; per facilitare visioni, assieme all'uso di sostanze psicotrope e altre pratiche; come forma di penitenza o per favorire la preghiera. L'ebraismo non fa eccezione e la pratica del digiuno è presente nella sua tradizione e pratica religiosa.

In ebraico la radice della parola digiuno assume un significato più ampio di quello di astinenza dal cibo e dalle bevande. Il digiuno diventa quindi una pratica più ampia di astensione da alcuni piaceri e di afflizione del corpo. La Bibbia ebraica contiene esempi di questo significato più ampio della pratica del digiuno. Daniele affligge il suo corpo non solo astenendosi da alcuni cibi come la carne, o bevande come il vino, ma anche dall'uso di unguenti (Da. 10:12). Il re Davide non solo digiuna, ma dorme per terra, non si lava e non cambia i suoi vestiti (2 Sam. 12:16-20).

“Digiunare vuol dire in qualche modo avvicinarci alla nostra mortalità”

Il digiuno è attestato negli strati più antichi della Scrittura e non vi è dubbio che il digiuno, sia individuale che collettivo, fosse ampiamente diffuso fra la popolazione. Questa forma di digiuno era spesso una reazione a qualche evento che colpiva l'individuo o la comunità, come una calamità naturale.

L'unico digiuno che viene proclamato e comandato nel Pentateuco è il digiuno di Yom Kippur, il giorno ebraico dell'espiazione. In realtà in Levitico troviamo scritto: 'E questa sarà per voi una legge per tutti i tempi: nel settimo mese, il decimo giorno del mese, praticerete l'abnegazione e non farete alcun lavoro, né il cittadino né lo straniero che risiede tra voi. Perché in questo giorno sarà fatta per voi l'espiazione per purificarvi da tutti i vostri peccati; sarete puri davanti all'Eterno (Lev. 16:29:31). La richiesta di abnegazione è interpretata dai saggi del Talmud come astensione da cibo e acqua, rapporti sessuali, lavarsi e profumarsi, indossare scarpe di pelle.

Il digiuno di Kippur dura 25 ore, dalla sera al tramonto all'uscita delle stelle il giorno successivo. L'unico altro digiuno che ha questa durata è quello di Tishà be Av che commemora la distruzione del primo e secondo tempio. Altri digiuni minori fanno parte della pratica ebraica. Questi avvengono dall'alba al

“Digiunare vuol dire in qualche modo avvicinarci alla nostra mortalità”

tramonto e sono legati ad altri eventi legati alla distruzione del tempio (digiuno di Gedalià, del 10 di Tevet, del 17 di Tamuz) oppure in preparazione di una festa (il digiuno di Ester in preparazione di Purim o il digiuno dei primogeniti in preparazione di Pesach, la Pasqua ebraica).

Oltre a questi digiuni fissati dalla tradizione in date fisse, gli ebrei usano digiunare anche in circostanze particolari: l'anniversario della morte di un genitore o del proprio maestro; lo sposo e la sposa nel giorno del matrimonio prima della cerimonia nuziale; se un rotolo della Torah è caduto i presenti osservano un giorno di digiuno.

In tempi più antichi la credenza che i brutti sogni potessero avere conseguenze nefaste era molto diffusa, al punto che chi avesse avuto un incubo era solito digiunare e poteva farlo anche di sabato, giorno in cui solitamente è tassativamente proibito digiunare.

In ognuno di questi casi il digiuno è sempre il mezzo e non il fine della pratica religiosa. Il digiuno ci aiuta a concentrarsi sui nostri bisogni spirituali, ridimensionando le necessità materiali. Digiunare vuol dire in qualche modo avvicinarci alla nostra

“Digiunare vuol dire in qualche modo avvicinarci alla nostra mortalità”

mortalità, aiutandoci a focalizzarci sugli aspetti importanti della nostra esistenza. Se dovessi morire adesso, quale cosa lascerai a chi viene dopo di me? Come sarò ricordato? Quali relazioni ho costruito con i miei familiari, amici, col mio prossimo?

Il digiuno prima di una festività ci aiuta a ricordarci di coloro che sono meno fortunati e vivono in uno stato di indigenza. È un obbligo religioso quello di fare della beneficenza perché chi ha meno possa celebrare le festività dignitosamente e godere della ricorrenza.

Il fatto che il digiuno sia il mezzo e non il fine è sottolineato dal fatto che chi ha problemi di salute non può digiunare. Persino a Yom Kippur, uno dei giorni più sacri e temibili dell'anno, le persone non possono mai mettere repentaglio la propria salute, men che meno la propria vita, per rispettare il digiuno. L'assunzione di cibo e acqua è regolata in questi casi da alcune norme, ma la persona è tenuta a bere e mangiare in modo da potersi sostenere.

Particolare attenzione deve essere rivolta nella pratica religiosa del digiuno alle persone che soffrono di disturbi alimentari. Per chi sta lottando col cibo, esserne esentati per rispettare un

“Digiunare vuol dire in qualche modo avvicinarci alla nostra mortalità”

comandamento può essere una “benedizione” o una “condanna”. È sempre bene ricordare quindi che altre pratiche come lo studio, la preghiera o la beneficenza possono, in questi casi devono, sostituire il digiuno.

Martina Loreggian, che ha alle spalle studi di filosofia, è attualmente studente rabbina del Leo Baeck College e fa parte del consiglio di MDKI, Magen David Keshet Italia, un’organizzazione nazionale che rappresenta gli ebrei LGBTQ+ di qualsiasi denominazione. Ha partecipato [all’ep. 3x03](#) del nostro podcast

“Lo scopo della vita cristiana è amare, e non l’essere senza peccati”

Giorno n. 31. Tema 4/4: l’elemosina

Nella sua Regola Pastorale, Gregorio Magno (VI-VII sec.) dedica il capitolo III,21 (parafrasando) “a quelli che non fanno niente di male, ma nemmeno l’elemosina, e a quelli che fanno carità con soldi rubati ai poveri”. Ai primi va ricordato che non è volontà di Dio che alcuni siano nella sovrabbondanza e altri nella fame, per cui “quando offriamo ai miseri ciò di cui hanno stretto bisogno, non elargiamo del nostro, ma restituiamo ciò che è a loro dovuto; più che compiere un’opera di misericordia, adempiamo a un dovere di giustizia”.

Del resto, scopo della vita cristiana è amare, e non “l’essere senza peccati”. Agli altri, dice ancora Gregorio, si ricordi invece che “chi offre un sacrificio con le sostanze dei poveri è come chi immola un figlio sotto gli occhi del padre (Sir 34,24)”.

Marco Ronconi, insegnante di religione a Roma. Ha conseguito il dottorato in Teologia alla Pontificia Università Gregoriana dove attualmente collabora al Centro Fede e Cultura Alberto Hurtado. È docente di Teologia presso l’Istituto Teologico Leoniano di Anagni (FR)

L'elemosina non è un atto individuale

Giorno n. 32. Tema 4/4: l'elemosina

La domenica, al momento della raccolta delle offerte “per le persone povere o per la chiesa”, ogni fedele si fa un po' carico della vita comune. Una moneta alla volta, una persona alla volta.

Il gesto è lo stesso dentro e fuori le mura di una chiesa: allungare la mano, dare del proprio – a chi fa la questua, a una senzatetto, o a un'amica venuta a raccontare una fatica (“Ora ti faccio un prestito. Massì, me li restituirai... intanto prendi questi soldi”).

La generosità personale e l'abnegazione c'entrano poco. È soprattutto un esercizio di umiltà: la consapevolezza che tutto ciò che ho l'ho ricevuto da molte mani diverse; e che nessuna persona che incontro riceverà mai solo da me tutto ciò che ha. Ricordarsi che il vivere si sostiene su una comunità, e che anche io sono sempre mendicante.

Alice Bianchi, teologa e membro del Coordinamento Teologhe Italiane

“Culturalmente viviamo l’elemosina come subordinazione”

Giorno n. 33. Tema 4/4: l’elemosina

Ho vissuto gran parte della vita soddisfatto per la mia capacità di fermarmi, anche solo un attimo davanti a un fratello bisognoso, di saper donare qualche moneta per poi proseguire, sereno, il mio cammino. Culturalmente viviamo l’elemosina come subordinazione: noi, privilegiati (misericordiosi?) che con un piccolo gesto, spesso generico e frettoloso, rispondiamo a quello che supponiamo essere il bisogno dell’altro.

Anche Francesco iniziò così, in buona fede, ovviamente, rispondendo ai bisogni altrui, donando i tessuti pregiati di suo padre. La festa dura poco, il padre pretende la restituzione delle ricchezze sottratte, Francesco restituisce tutto. Le fonti precisano: depose anche le mutande; in questa nudità si scopre povero: cosa donare se non si ha nulla? Citando Seneca: “Ecco il nostro errore: vediamo la morte davanti a noi, invece gran parte di essa è già alle nostre spalle: appartiene alla morte la vita passata”. Il tempo che spendiamo per i fratelli è morire per loro.

Giona Messina, ex-presidente della Gioventù Francescana d’Italia. Attualmente insegna storia dell’arte nella scuola secondaria di primo grado

“La terra in cui viviamo non è nostra, ci è data in uso temporaneo”

Giorno n. 34. Tema 4/4: l'elemosina

Elemosina è termine che viene dal greco e definisce uno dei pilastri della carità cristiana, ma forse nel tempo ha assunto un significato, almeno nella nostra percezione e nel nostro modo di esercitarla, che si è allontanato un po' da quello originario e decisamente più corposo, che aveva nella tradizione biblica.

In ebraico esiste un termine, tzedakah, ovvero giustizia, un principio cardine che parte da un semplice assunto: la terra in cui viviamo non è nostra, ci è data in uso temporaneo, quindi ognuno deve avere la propria parte.

Fare l'elemosina, in ebraico è fare tzedakah, giustizia, restituendo a chi non ha. Si tratta di riequilibrare una situazione che per vari motivi si è squilibrata.

Il punto di vista è assai diverso: io non dono qualcosa di mio perché sono buono, ma perché nel mio essere credente riconosco che tutto questo non è mio e che l'altro ha diritto a essere “risarcito”.

“La terra in cui viviamo non è nostra, ci è data in uso temporaneo”

Come scriveva Rav Jonathan Sacks, la tzedakah rende giusto ciò che è sbagliato e, credo, ci ricolloca nel mondo in una posizione più umana, mai di superiorità ma di rispetto vero dell'altro, con quella giusta misericordia che fa la differenza tra amare ed elargire.

Maria Teresa Milano, ebraista, scrittrice, traduttrice e musicista. È ospite dell'ep. 5x06 del nostro podcast

“Dare tempi, spazi, parola, perché altrə si esprimano, fioriscano”

Giorno n. 35. Tema 4/4: l'elemosina

“Vi gettò due monetine”. Marco evangelista racconta che la vedova, nella sua miseria, lascia nel tesoro del tempio tutto quello che ha per vivere (Mc 12,41-44). Dona tutta se stessa, non trattiene. Atto compassionevole e totale. Gesù invita i discepoli, noi, a osservare quel dono di sé, che prefigura ciò che più avanti lui farà, dando la sua stessa vita. Due sottolineature.

La prima: l'insegnamento viene da una vedova, una donna considerata “nullità”. Sapremo noi comprendere? E poi: donare non è solo atto materiale ma anche dare tempi, spazi, parola, perché altrə si esprimano, fioriscano. A volte donare se stessi è fare un passo indietro. Proveremo a non “prendere” spazi, a essere facilitatori e facilitatrici di processi? Chi esercita potere e ruoli nelle Chiese sentirà la chiamata a questa responsabilità?

Maura Bertini, medica (pneumologa) che lavora in ospedale in ambito riabilitativo. È socia di Donne per la Chiesa e di Azione Cattolica. È componente dell'assemblea sinodale del decanato di Gallarate

“Il volto, la storia del povero che ho davanti assume un significato sempre diverso”

Giorno n. 36. Tema 4/4: l'elemosina

Antichissima forma di disciplina, più di altre forme di asceti individuali, l'elemosina mette il soggetto che la pratica in una relazione problematica con gli elementi presenti nel suo compiersi. Il denaro e il povero.

Tradizionalmente è la carità a fare da chiave di questa relazione (penitente, denaro, povero), ma proprio la carità è virtù che risente delle trasformazioni culturali, economiche e politiche del rapporto tra società e beni.

Perché, in questo rapporto, il volto, la storia del povero che ho davanti assume un significato sempre diverso: dalla presenza sociale necessaria, fino all'età moderna, per permettere al ricco di espiare le sue colpe, al prodotto di un sistema iniquo e oppressivo a partire dalla rivoluzione industriale, il povero porta i segni del “peccato” sistemico, della responsabilità di tutti, dello scandalo dell'ingiustizia.

“Il volto, la storia del povero che ho davanti assume un significato sempre diverso”

Senza questa consapevolezza l'elemosina non è liberante. Perché in quanto ascesi, è disciplina della propria coscienza, nel dono di un bene “privato” non nel senso di aggettivo, ma di participio. Per questo l'elemosina è restituzione. Consapevole.

Matteo Mennini, dottore di ricerca in Storia del cristianesimo e delle Chiese e docente del corso di Cristianesimo e globalizzazione all'Università Roma Tre. È ospite [dell'ep. 5x03](#) del nostro podcast

“Un paradosso che diventa giustizia sociale”

Giorno n. 37. Tema 4/4: l'elemosina

Ferma al semaforo, un ragazzo si offre di pulire il parabrezza; faccio segno di no con la mano. Esco dal supermercato, incontro un viso sorridente, offre il suo aiuto in cambio di qualche spicciolo; ringrazio e dico che farò da sola. Tornano in mente le parole del vangelo: un povero, di nome Lazzaro, stava alla porta del ricco, in attesa di potersi sfamare almeno delle briciole. Ripenso a quanti poveri oggi stanno alla nostra porta in attesa delle briciole. Volgo lo sguardo verso la mia porta, vedo che spesso è stata lasciata chiusa forse per pigrizia o perché, come dice Cipriano di Cartagine, ho cercato la scusa di avere famiglia e figli “ti rimane il dubbio di restare senza soldi se farai molte opere buone?”. Autentica teologia e attualità disarmante!

Francesco d'Assisi, spogliatosi dalle sue vesti, ha vissuto affidandosi alla provvidenza ma è stato, egli stesso, provvidenza per tutti. Un paradosso che visse, muovendosi in direzione ostinata e contraria alla mentalità del suo tempo. Un paradosso che diventa giustizia sociale, perché perde la connotazione pietistica e paternalistica e diventa segno di fraternità. Ed è questa giustizia che noi siamo chiamati a cercare.

Rosalia Mazzola, avvocatessa ecclesiastica e insegnante religione cattolica. Laica

“Il nostro sguardo benevolo dovrebbe abbracciare anche ogni minoranza”

Giorno n. 38. Tema 4/4: l'elemosina

“Poiché la fede, secondo l’apostolo Giacomo, ‘senza le opere è morta’, abbiamo rinunciato al mondo, e ciò che avevamo, come consiglia il Signore, lo abbiamo dato ai poveri per diventare poveri noi stessi, per non preoccuparci del domani.

Non accetteremo né oro né argento né altro, salvo il vitto e il vestire quotidiano. Ci siamo impegnati a osservare sia i consigli sia i precetti contenuti nell’Evangelo” (Pietro Valdo, Professione di fede).

L’elemosina, come un’opera ispirata dalla fede, va oltre il semplice atto di donare denaro o beni materiali ai bisognosi. È una dimostrazione tangibile della compassione e della cura che nutriamo verso il prossimo.

Il nostro sguardo benevolo dovrebbe abbracciare non solo le persone in condizioni di povertà, ma anche ogni minoranza e coloro che sono oppressi dalla società.

“Il nostro sguardo benevolo dovrebbe abbracciare anche ogni minoranza”

Inoltre è fondamentale comprendere che l'elemosina non dovrebbe mai essere vista come un atto di superiorità da parte di chi dona o come un gesto di paternalismo. Al contrario, dovrebbe fungere da ponte che unisce le diverse fasce della società, instaurando un legame di solidarietà e reciproca dignità tra chi offre e chi riceve.

In questo modo, l'elemosina diventa uno strumento per costruire una comunità più inclusiva e compassionevole.

Ethan Caspani, advocate per la comunità transgender. È ospite [dell'ep. 1x03](#) del nostro podcast

“L’elemosina deve essere un po’ scomoda”**Giorno n. 39. Tema 4/4: l’elemosina**

Da qualche giorno siamo tornate dall’Africa. Eravamo in un piccolo villaggio della Tanzania, dove si può toccare con mano la povertà. Nonostante i vestiti e i beni portati dall’Italia, abbiamo sperimentato che donando si riceve molto più di quanto si dà. È un’esperienza di pace, di pienezza, di senso che va al di là dei confini della semplice gratificazione personale. L’elemosina non è soltanto un gesto di carità superficiale, ma una manifestazione di provvidenza, una risposta diretta ai bisogni dell’altro.

Madre Teresa insegnava che l’elemosina deve essere un po’ scomoda. Deve spingerci al di là dei nostri confini, mettendo alla prova il nostro egoismo e la nostra comodità. Eppure, l’atto di dare non è soltanto un gesto verso gli altri, ma anche verso Dio stesso. E in questo spirito, dovremmo offrirgli non il superfluo, ma il meglio di ciò che abbiamo. Se dovessimo dare i nostri vestiti a Gesù, gli offriremmo le scarpe usate? No, gli daremmo il meglio, la camicia più bella, la cravatta più bella, il vestito più bello.

Fabiana Alessandro e Luana Gravina, coppia impegnata nel rapporto tra cristianesimo e realtà LGBTQAI+. In particolare nel coordinamento del Gruppo Cristiani LGBT Sicilia

“Servirà davvero a qualcosa o è solo un modo per mettermi a posto la coscienza?”

Giorno n. 40. Tema 4/4: l'elemosina

Che valore do a una buona azione? Me lo domando spesso quando penso all'episodio 3x11 di “The good place”. La serie è una commedia statunitense ambientata in una peculiare versione dell'aldilà: a ogni azione compiuta sulla Terra viene assegnato un punteggio, che contribuisce a un totale che alla fine della propria vita decreta l'accesso al paradiso o meno. Ricordarsi del compleanno di un parente o abbracciare una persona amica fanno aumentare questo punteggio, mentre dire a una donna di sorridere lo fa diminuire.

Sembra però esserci una falla nel sistema: è da parecchio tempo che in paradiso paia non entrare più nessuno. I protagonisti iniziano a investigarne il motivo, sospettando interferenze dal girone infernale. La soluzione arriva inaspettata ispezionando uno dei libri della vita, testi in cui sono raccolte le azioni di ogni essere umano vissuto sulla Terra.

Nel 1534 Douglas Wynegarr regalò delle rose a sua nonna per il suo compleanno: le raccolse da sé e gliele portò a casa rendendola felice, guadagnando 145 punti. Anche Doug Ewing ha regalato delle rose a sua nonna per il suo compleanno nel 2009, perdendo però 4 punti: i fiori, trattati con pesticidi e rac-

“Servirà davvero a qualcosa o è solo un modo per mettermi a posto la coscienza?”

colti da lavoratori sfruttati, sono stati ordinati presso un'azienda decisamente poco etica. Insomma, in un mondo che diventa sempre più interconnesso e complesso anche diventare persone buone è sempre più difficile.

Che valore dare allora all'elemosina? Servirà davvero a qualcosa o è solo un modo per mettermi a posto la coscienza? Sto guardando al bisogno dell'altra persona o solo al mio bisogno di sentirmi utile?

Me lo chiedo spesso, ad esempio prima di fare servizio a chi è senza fissa dimora. Purtroppo non ho una risposta esaustiva, ma so che ho di fronte a me una mano vuota, che potrebbe essere un giorno la mia, e che mi viene chiesto di riempirla con quello che ho. La mia fede, poi, mi fa intuire che questa non è solo una mano sconosciuta, ma mi è intimamente prossima, e questo mi basta.

Luigi Pollastro, gay e cattolico, fa parte del Progetto Cristianə LGBT+ e della realtà di giovani credenti queer di Milano, Giovani del Guado. Ha partecipato [all'ep. 1x09](#) del nostro podcast

“Una nuova speranza”

1° domenica di Quaresima

Il tema centrale della prima domenica di Quaresima sono le tentazioni, ma Marco si limita a dirci che durante i quaranta giorni Gesù venne tentato. Fine. Sarebbe azzardato allora attribuire alle letture di oggi questo significato. Invece potremmo dare a questo primo giorno di Pasqua quaresimale il titolo del primo film di Star Wars (Guerre Stellari) che è uscito nelle sale: Una nuova speranza.

Infatti, la prima lettura ci prospetta l'alleanza che Dio istituisce con Noè, alla fine del diluvio; nella seconda lettura Pietro ci spiega cosa hanno comportato la morte e la risurrezione di Cristo per tutta l'umanità; e infine Marco chiude la pericope evangelica dicendo “Il tempo è compiuto e il regno di Dio è vicino; convertitevi e credete al Vangelo”.

Per chiudere questa breve riflessione, vi lascio una domanda che spero possa accompagnarvi durante questa prima giornata e riguarda il concetto di alleanza: cos'è per noi un'alleanza? Che significato ha questo termine nella nostra quotidianità contemporanea?

Le domeniche non fanno parte dei 40 giorni della Quaresima, quindi ce ne occupiamo noi conduttrici del podcast commentando le letture del giorno. Qui è **Sandra Letizia** a scrivere

“Un percorso di fede che non ci lascia infantilizzate (e tramortite) lungo la strada”

2° domenica di Quaresima

Le letture di oggi ci mostrano il potere del riconoscimento reciproco, che lascia libera di percorrere la propria strada.

La prima racconta la legatura di Isacco, spesso narrata (solo) come la prova di fede richiesta ad Abramo. Possiamo vederci però anche un reminder che l'umanità dà a se stessa dei rischi che si corrono quando si vuole disporre della vita altrui. Dio ferma Abramo perché anche se ne è il padre non può essere lui a decidere per Isacco. Il figlio ha quindi la possibilità di crescere, di emanciparsi dal controllo paterno e diventare adulto.

Le catene spezzate del salmo ricordano le corde sciolte attorno a i polsi di Isacco e l'amore paterno e filiale di Abramo verso il suo discendente torna nel brano di san Paolo, dove il padre che riconosce il figlio per chi è - un individuo autonomo, capace di scegliere - e lo saluta mentre questo si allontana per vivere la propria vita e camminare sulla propria strada.

“Un percorso di fede che non ci lascia infantilizzate (e tramortite) lungo la strada”

È lo stesso riconoscimento - parzialmente pubblico - che Dio fa di Gesù durante la trasfigurazione. Lo guarda, riconosce l'amore che prova per lui e l'individuo che ha davanti: un uomo che prende le sue decisioni, legato al padre dall'affetto ma indipendente.

Più brani che fanno risuonare il potere che sta nel riconoscerci, guardarci, ascoltarci, darci e prenderci la possibilità di crescere nelle relazioni e di essere capaci di scegliere in che direzione orientare la nostra spiritualità. Un percorso di fede che non ci lascia infantilizzate (e tramortite) lungo la strada, ma ci fa camminare come pari in un'ampia comunità.

Le domeniche non fanno parte dei 40 giorni della Quaresima, quindi ce ne occupiamo noi conduttrici del podcast commentando le letture del giorno. Qui è **Elisa Belotti** a scrivere

“Dio non è quello che impone il bene, ma colui che sceglie il bene a costo di mettersi contro potenti e benpensanti”

3° domenica di Quaresima

Quando si riceve un comando da qualcuno di solito è il più alto in grado, quello che si trova sopra di noi nella scala gerarchica: il capufficio, il professore, il parroco, il genitore e così quel comando diventa un ordine e – per quanto giusto – sta lì a ricordarci quanto siamo piccoli se abbiamo bisogno che ci venga detto cosa fare e come farlo.

La prima lettura di oggi ci fa pensare che Dio sia questo, un superiore che ci dice di comportarci bene e si premura anche di specificarci cosa sia concretamente il bene: “questo e non quello”. Così quel bene si fa pesante e avvilito, ci fa sentire irrimediabilmente schiavi perché un comando giusto resta pur sempre un comando.

Ma poi arriva San Paolo a scombinare le carte e a dirci che il nostro Dio non è il capufficio, il professore e nemmeno il genitore, ma che quel poco che sappiamo di un Dio altrimenti totalmente misterioso, è il poveraccio di Nazareth crocifisso. Questo è quello che crediamo e annunciamo.

“Dio non è quello che impone il bene, ma colui che sceglie il bene a costo di mettersi contro potenti e benpensanti”

E se Gesù ci ha annunciato Dio allora Dio non è quello che impone il bene, ma colui che sceglie il bene a costo di mettersi contro potenti e benpensanti, che butta giù i tavoli e che si ritrova – lui – inchiodato su una tavola di legno.

E così quei dieci comandi diventano davvero dieci parole di vita, perché la vita di Gesù le ha vivificate.

Le domeniche non fanno parte dei 40 giorni della Quaresima, quindi ce ne occupiamo noi conduttrici del podcast commentando le letture del giorno. Qui è **Paola Lazzarini** a scrivere

“Non è tanto fare il bene che rende Bene un’azione ma è l’incessante ricercare e interrogarsi sulla verità”

4° domenica di Quaresima

La Quarta domenica di quaresima è la domenica della Letizia (non a caso il commento spetta a me) e il tema centrale delle letture è la luce. La liturgia di oggi però sembra più parlare di fede.

Nella prima lettura il Popolo di Dio cade vittima di persecuzioni e deportazioni a causa della sua infedeltà; detto così può sembrare che sia Dio il cattivo che punisce le persone che non gli sono fedeli, ma in realtà non è così, perché ciò che accade al Popolo è causa diretta delle sue azioni. Il testo ci dice, infatti, che Dio premurosamente aveva mandato diverse persone a mettere in guardia sulle conseguenze delle azioni che venivano commesse.

La seconda lettura, invece, è un brano che può metterci in crisi in merito al valore delle opere rispetto alla fede. Viene detto, infatti, che non siamo salvati per le opere ma per la fede. Che allora una persona buona che non crede in Dio non otterrà la salvezza? Anche qui c’è una frase su cui fare attenzione: “perché nessuno possa vantarsene”.

“Non è tanto fare il bene che rende Bene un’azione ma è l’incessante ricercare e interrogarsi sulla verità”

Se il fine del bene è il Bene, questo opera salvezza per noi e per il mondo e può anche nutrire la nostra fede; ma se il fine del bene è la gloria o aspettarsi qualcosa in cambio, allora che salvezza può apportare? E questo viene supportato dal Vangelo.

Lì viene detto chiaramente che chi ama le tenebre compie opere malvagie e chi invece fa la verità cammina verso la luce. C’è un contrasto tra opere malvagie e fare la verità; questo perché non è tanto fare il bene che rende Bene un’azione ma è l’incessante ricercare e interrogarsi sulla verità e quindi di cosa sia il bene che porta al Bene, che rende una mia azione opera di Dio.

Le domeniche non fanno parte dei 40 giorni della Quaresima, quindi ce ne occupiamo noi conduttrici del podcast commentando le letture del giorno. Qui è **Sandra Letizia** a scrivere

**“Noi siamo liberə di scegliere se fidarci o meno.
E insieme costruiamo le nostre comunit ”**

5° domenica di Quaresima

Al centro della prima lettura c'  l'istituzione di una nuova alleanza, un patto tra Dio e l'umanit  che   diverso da qualsiasi cosa sia stato istituito in precedenza perch  tocca l'interiorit  degli esseri umani, di tutt . “Porr  la mia legge dentro di loro, la scriver  sul loro cuore. [...] Non dovranno pi  istruirsi l'un l'altro, dicendo: ‘Conoscete il Signore’, perch  tutti mi conosceranno”.

Una nuova alleanza che rende uguali davanti a Dio, non pi  organizzati in modo piramidale, ma circolare e orizzontale. Non pi  divis  tra chi conosce Dio e gestisce l'accesso alla vita spirituale stabilendo chi pu  passare e chi no, ma un accordo in cui tutt  hanno le stesse possibilit .

La seconda lettura pu  forse suscitare una certa perplessit  davanti a questa alleanza, che si declina nel rapporto tra Cristo e Dio, tra padre e figlio. Ges  si abbandona alla figura genitoriale, si fida. Ed   proprio questo affidamento - dice la Lettera agli Ebrei - a renderlo perfetto.

**“Noi siamo liberə di scegliere se fidarci o meno.
E insieme costruiamo le nostre comunit ”**

In una dinamica orizzontale in cui tuttə possono avere un rapporto con Dio, fidarsi diventa la chiave per la crescita, per una maturit  spirituale che implica libert  e responsabilit . Noi siamo liberə di scegliere se fidarci o meno. E insieme costruiamo le nostre comunit .

Infine il Vangelo ci offre l’immagine del chicco di grano che se “caduto in terra, non muore, rimane solo; se invece muore, produce molto frutto”. Queste reti, queste comunit  orizzontali hanno bisogno che chi le vive se ne prenda cura, usi parte delle proprie energie per farle funzionare, prenda posizione, lasci cadere il proprio seme e gli dia la possibilit  di diventare frutto.

Le domeniche non fanno parte dei 40 giorni della Quaresima, quindi ce ne occupiamo noi conduttrici del podcast commentando le letture del giorno. Qui   **Elisa Belotti** a scrivere

“Ogni incontro è stato per Lui occasione per esprimere il suo amore radicale”

6° domenica di Quaresima

Quello che mi colpisce nella lunga descrizione delle ultime ore di vita del Signore è come ogni singolo avvenimento, ogni incontro sia stato per Lui occasione per esprimere il suo amore radicale. Gesù ha davvero camminato sanando e salvando fino all'ultimo dei suoi respiri.

Iniziamo dai falsi testimoni che si alzarono per accusarlo e furono fondamentali per la sua condanna, ebbene dinanzi alle loro calunnie Gesù non si difende, non mette in evidenza le loro contraddizioni, non li sbugiarda. Se l'avesse fatto sarebbero stati condannati alla pena che chiedevano per lui, ma non lo fa. Con il suo silenzio, Gesù li salva.

Pensiamo ora a Barabba, quest'uomo che aveva commesso un omicidio e si trovava in una cella, in attesa. Era lì, consapevole di essere condannato a morte e quando avrà sentito dei passi nel corridoio, avrà pensato che venissero a prenderlo per metterlo in croce, invece gli hanno detto: “Tu non morirai, perché un altro morirà al tuo posto. Sei libero Barabba”. Sostituendosi a lui nella condanna, Gesù lo salva.

“Ogni incontro è stato per Lui occasione per esprimere il suo amore radicale”

E Simone di Cirene, che veniva dalla campagna per la festa e che avrebbe assistito alla crocifissione tra gli altri, nella folla crudele che sembrava godere dello spettacolo. Affiancandolo a sé nella salita, appoggiandosi a lui, Gesù lo rende discepolo.

È il mistero che De André mette in bocca al buon ladrone: “Nella pietà che non cede al rancore, madre, ho imparato l’amore”.

Le domeniche non fanno parte dei 40 giorni della Quaresima, quindi ce ne occupiamo noi conduttrici del podcast commentando le letture del giorno. Qui è **Paola Lazzarini** a scrivere

Buona Pasqua!

Nella cultura greco cattolica ci si augura buona Pasqua dicendo "Christos anesti" e si risponde dicendo "Alithòs anésti", ovvero "Cristo è risorto" "È veramente risorto".

Questa professione di fede diventa il vero augurio. Per questo vorremmo porci sulla linea dei cristiani bizantini e augurarvi di poter riscontrare che nella vostra vita Cristo è veramente risorto e noi con lui.

Buona Pasqua e grazie a tuttə quellə che hanno partecipato e hanno condiviso con noi questa Quaresima.

Elisa Belotti, Paola Lazzarini e Sandra Letizia