**Terza settimana. Quaresima 2021. Venerdì 12 marzo.**

**La lettera del Papa.**

*Nella Quaresima, stiamo più attenti a «dire parole di incoraggiamento, che confortano, che danno forza, che consolano, che stimolano, invece di parole che umiliano, che rattristano, che irritano, che disprezzano» (Enc.*[*Fratelli tutti*](http://www.vatican.va/content/francesco/it/encyclicals/documents/papa-francesco_20201003_enciclica-fratelli-tutti.html#223)*[FT], 223). A volte, per dare speranza, basta essere «una persona gentile, che mette da parte le sue preoccupazioni e le sue urgenze per prestare attenzione, per regalare un sorriso, per dire una parola di stimolo, per rendere possibile uno spazio di ascolto in mezzo a tanta indifferenza» (*[*ibid*](http://www.vatican.va/content/francesco/it/encyclicals/documents/papa-francesco_20201003_enciclica-fratelli-tutti.html#224)*., 224).*

**Testo per meditare.**

|  |
| --- |
| *La carità non sia ipocrita: detestate il male, attaccatevi al bene; amatevi gli uni gli altri con affetto fraterno, gareggiate nello stimarvi a vicenda. Non siate pigri nel fare il bene, siate invece ferventi nello spirito; servite il Signore. Siate lieti nella speranza, costanti nella tribolazione, perseveranti nella preghiera. Condividete le necessità dei santi; siate premurosi nell'ospitalità.Benedite coloro che vi perseguitano, benedite e non maledite. Rallegratevi con quelli che sono nella gioia; piangete con quelli che sono nel pianto. Abbiate i medesimi sentimenti gli uni verso gli altri; non nutrite desideri di grandezza; volgetevi piuttosto a ciò che è umile. Non stimatevi sapienti da voi stessi. Non rendete a nessuno male per male. Cercate di compiere il bene davanti a tutti gli uomini. Se possibile, per quanto dipende da voi, vivete in pace con tutti. Non fatevi giustizia da voi stessi, carissimi, ma lasciate fare all'ira divina. Sta scritto infatti: Spetta a me fare giustizia, io darò a ciascuno il suo, dice il Signore. Al contrario, se il tuo nemico ha fame, dagli da mangiare; se ha sete, dagli da bere: facendo questo, infatti, accumulerai carboni ardenti sopra il suo capo. Non lasciarti vincere dal male, ma vinci il male con il bene. (Rm. 12, 9-20)* |

**Riflessione: la forza della parola buona.**

Ciascuno di noi sperimenta su di sé l’effetto delle parole che gli altri ci rivolgono.

 A volte basta una sola parola per rovinare un’intera giornata; al contrario sperimentiamo anche parole che ci mettono di buon umore per un giorno intero. Questa può sembrare una osservazi0ne banale ma non lo è.

L’essere umano vive di parole. Mi ha sempre sorpreso quanto dice l’apostolo Giacomo nella sua lettera a proposito della parola. Un tempo mi sembrava che desse troppa importanza alla parola, ma la vita mi insegnato che ha proprio ragione.

‘*Se uno non pecca nel parlare, costui è un uomo perfetto, capace di tenere a freno anche tutto il corpo. …. Ecco, anche le navi, benché siano così grandi e spinte da venti gagliardi, con un piccolissimo timone vengono guidate là dove vuole il pilota. Così anche la lingua: è un membro piccolo ma può vantarsi di grandi cose. Ecco: un piccolo fuoco può incendiare una grande foresta! Anche la lingua è un fuoco, il mondo del male! …… ogni sorta di bestie e di uccelli, di rettili e di esseri marini sono domati e sono stati domati dall'uomo, ma la lingua nessuno la può domare: è un male ribelle, è piena di veleno mortale. Con essa benediciamo il Signore e Padre e con essa malediciamo gli uomini fatti a somiglianza di Dio. Dalla stessa bocca escono benedizione e maledizione. (Gc. 3, 2b-10)*

Il presupposto per un uso buono delle parole è la virtù dell’attenzione. L’attenzione è la virtù per la quale gli altri vengono sempre prima di te e delle innumerevoli mutazioni del tuo umore. C’è una decisione fondamentale da prendere: dire solo parole per cui chi ti incontra si allontani da te un po’ più sollevato di quando ti ha incontrato. Sembrano suggerimenti spiccioli, e magari lo sono, ma possono essere decisivi per la propria e altrui vita più di quanto si creda.

L’altro presupposto è la gentilezza; merce diventata sempre più rara. Quando aumenta la ‘velocità’ diminuisce sempre la gentilezza. La gentilezza per una certa parte può essere una dote innata e beato chi ce l’ha; ma per lo più è frutto dell’educazione del cuore.

Ed è proprio il ‘cuore’ ciò che permette di non vivere nell’indifferenza nei confronti degli altri.

Il brano dell’apostolo Paolo citato poco sopra è molto significativo. Nel linguaggio moderno noi oggi parleremmo di empatia che è l’esatto contrario dell’estraneità e dell’indifferenza.

L’empatia esige molto coraggio perché porta nel cuore di chi ascolta le pene di chi si confida; fa scendere lacrime dagli occhi quasi come un contagio non solo emotivo ma anche esistenziale.

Nello stesso tempo l’empatia e fonte di gioia e fa sentire come proprie le gioie degli altri. Solo chi è magnanimo (animo grande=cuore spazioso) riesce a vivere una vita piena e soddisfacente.

E tutto ciò prende avvio dalle parole. Ma il cristiano sa che il principio dell’agape, cioè dell’amore che trova più gioia nel dare che nel ricevere, prende forza dalla Parola che è Gesù. Non di solo pane (preoccupazioni, bisogni, sogni, paure…) vive l’uomo ma di ogni Parola che esce dalla bocca di Dio.

La Parola di Dio è fuoco vivo che scalda e illumina; dona il coraggio della ripresa dopo ogni stanchezza; suggerisce l’atteggiamento giusto quando si è nel dubbio e molto spesso ha la capacità di cogliere l’essenziale e di portar frutto anche nelle situazioni più difficili.