



# La Santa Sede

---

GIOVANNI PAOLO II

## ANGELUS

*Piazza San Pietro*

*III Domenica di Quaresima, 10 marzo 1996*

*Carissimi Fratelli e Sorelle!* 1. Tra le pratiche penitenziali suggerite dalla Chiesa soprattutto in questo tempo di Quaresima v'è il digiuno. Esso comporta una speciale sobrietà nell'assunzione del cibo, fatte salve le necessità dell'organismo. Si tratta di una forma tradizionale di penitenza, che non ha perso il suo significato, anzi forse è da riscoprire, specie in quella parte del mondo e in quegli ambienti in cui non solo il nutrimento abbonda, ma si va talora incontro a malattie da iperalimentazione. Ovviamente, il digiuno penitenziale è cosa ben diversa dalle diete terapeutiche. Ma a suo modo si può considerare una terapia dell'anima. Praticato infatti come segno di conversione, facilita l'impegno interiore a mettersi in ascolto di Dio. Digiunare è riaffermare a se stessi quanto Gesù replicò a Satana che lo tentava, al termine dei quaranta giorni di digiuno nel deserto: "Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio" ( Mt 4,4 ). 2. Oggi, specialmente nelle società del benessere, il senso di questa parola evangelica si coglie a fatica. Il consumismo, invece di placare i bisogni, ne crea sempre di nuovi generando spesso un attivismo smodato. Tutto sembra necessario e improrogabile e si rischia di non trovare più il tempo nemmeno per stare un po' con se stessi. È allora più che mai attuale il monito di S. Agostino: "Rientra in te stesso". Sì, dobbiamo rientrare in noi stessi, se vogliamo ritrovare noi stessi. È in gioco non solo la nostra vita spirituale, bensì lo stesso equilibrio personale, familiare e sociale. Il digiuno penitenziale, tra gli altri significati, ha appunto quello di aiutarci in questo recupero dell'interiorità. Lo sforzo di moderazione dal cibo si estende anche alle altre cose non necessarie, ed è di grande sostegno alla vita dello spirito. Sobrietà, raccoglimento e preghiera vanno di pari passo. Un'applicazione di tale principio si può fare opportunamente per quanto riguarda l'uso dei mezzi di comunicazione di massa. Essi hanno un'indiscutibile utilità, ma non debbono farla da "padroni" nella nostra vita. In quante famiglie il televisore sembra sostituire, più che agevolare, il dialogo tra le persone! Un certo "digiuno" anche in questo ambito può essere salutare, sia per destinare del tempo in più alla riflessione e alla preghiera, sia per coltivare i rapporti umani. 3. Carissimi Fratelli e Sorelle, mettiamoci alla scuola della Vergine Santa. Il Vangelo narra che ella

meditava nell'intimo del cuore gli avvenimenti della sua vita (cf. *Lc 2,19* ), per cercarvi gli sviluppi del disegno di Dio. Maria è il modello a cui tutti possiamo guardare. Chiediamole di comunicarci il segreto di quel "digiuno spirituale" che ci libera dalla schiavitù delle cose, rafforza il nostro animo e lo rende sempre pronto ad incontrare il Signore.

---

**Dopo l'Angelus:***Saluto ad un gruppo di sacerdoti brasiliani residenti a Roma.*Saúdo também o grupo de sacerdotes e religiosos do Brasil, residentes em Roma e no Colégio Pio-brasileiro, participantes a uma peregrinação quaresmal nas Basílicas romanas. Que os frutos deste período de oração e de penitência sirvam de crescimento na fé e na esperança em Cristo ressuscitado. Que Deus vos abençoe!*Ad un gruppo di fedeli croati:*Saluto cordialmente i Professori, gli Educatori e gli Studenti del Collegio e del Liceo Classico di Pazin, in Croazia, e auguro loro che il Pellegrinaggio alle tombe dei SS. Apostoli Pietro e Paolo li aiuti a comprendere meglio ed a vivere con maggiore intensità il messaggio del Vangelo. Siano lodati Gesù e Maria! *Saluto ad alcuni fedeli giunti dalla Polonia, in particolare dalla città di Legionów:*Saluto cordialmente e do il mio benvenuto ai pellegrini venuti dalla Polonia, in particolare da Legionów. Dio vi benedica! *Salutato ai gruppi di lingua italiana presenti in Piazza San Pietro:*Saluto con affetto i pellegrini di lingua italiana, in particolare i partecipanti all'incontro nazionale delle Pontificie Opere Missionarie. Carissimi Fratelli e Sorelle, vi rinnovo il mio "grazie" per il vostro impegno in favore della diffusione del Vangelo nel mondo e per il contributo che offrite, attraverso l'Opera di San Pietro Apostolo, alla formazione dei Sacerdoti nelle giovani Chiese. Saluto, inoltre, i fedeli provenienti da Luni e Ceparana, in diocesi di La Spezia, e da Pisa, venuti a fare la professione di fede presso la tomba di Pietro.

© Copyright 1996 - Libreria Editrice Vaticana

---

Copyright © Dicastero per la Comunicazione - Libreria Editrice Vaticana