

# Preparare la Quaresima con il beato Álvaro

Pubblichiamo un testo del beato Álvaro sullo spirito di mortificazione e di penitenza.

16/02/2018

(Testo del 2 febbraio 1985, pubblicato in "Caminar con Jesús al compás del año litúrgico", Ed. Cristiandad, Madrid 2014, pp. 109-112).

La Quaresima è un tempo che la Chiesa dedica alla purificazione e alla penitenza, nei ricordo dei

quaranta giorni di preghiera e digiuno durante i quali Gesù si preparò al suo ministero pubblico. Vorrei che durante queste settimane, seguendo fedelmente lo spirito del Vangelo, tutti noi – e le persone che si affidano al calore del nostro cammino – ci decidessimo *veramente* a seguire le raccomandazioni del Signore, che la liturgia ricorda nella Messa del Mercoledì delle Ceneri[1], quando ci invita ad aumentare i digiuni, le preghiere e le opere di carità – le tre pratiche penitenziali per eccellenza – con intenzione retta e con gioia, chiedendo a Dio di affrontare vittoriosamente, con le armi della penitenza, il combattimento contro lo spirito del male[2].

La Quaresima è un richiamo pressante a vigilare contro le insidie del Maligno, impugnando le armi della preghiera e della penitenza. Spesso vi ho ricordando, con parole

di san Josemaría, che «il demonio non si prende vacanze», che non desiste mai dall'impegno di allontanare le anime da Dio.

E potete constatare quanti successi ottiene: milioni di persone sono dominate da un'ansia insaziabile di percorrere strade fuorvianti, dimenticando di avere un destino eterno. Un'ondata di edonismo – di ricerca sfrenata del piacere, di qualsiasi genere esso sia – si spande per il mondo intero, tra poveri e ricchi, uomini e donne, giovani, vecchi e anche bambini.

Noi, con la grazia di Dio, dobbiamo dare ai nostri colleghi, amici e parenti, una testimonianza chiara e generosa di fortezza e di temperanza, di austerrità nell'uso dei beni della terra e di sobrietà nel mangiare e nel bere. C'è in gioco l'autenticità della nostra vocazione e la realtà del nostro servire la Chiesa, perché una

persona, se si lascia prendere dall'attrattiva delle cose materiali, perde l'efficacia apostolica nella battaglia che stiamo combattendo per la gloria di Dio e per la salvezza delle anime [...].

Gli anniversari della storia dell'Opus Dei hanno il denominatore comune dello spirito di orazione e di mortificazione del nostro amatissimo Padre. Lo Spirito Santo lo spinse – nei primi anni e poi sempre – a praticare eroiche penitenze, perché doveva essere il fondamento di questa divina costruzione che deve durare nei secoli.

Quante volte, parlando dell'espansione dell'Opera, ricordava che si era diffuso da ogni parte al passo di Dio, grazie alla preghiera e alla mortificazione sua e di molte altre persone! Diceva anche che, al ritmo del passo di Dio, c'era il suono delle sue discipline..., e – aggiungo io

– dell'eroica sobrietà del nostro Fondatore, che seppe mortificarsi in maniera indicibile nel mangiare, nel bere e nel riposo, sempre con un sorriso, per poter essere lo strumento idoneo nelle mani di Dio e così fare l'Opus Dei sulla terra.

Anche ora vige la stessa legge, figlie e figli miei. Anche ora la mortificazione e la penitenza, l'austerità di vita, sono necessarie perché l'Opera si sviluppi al passo di Dio. Ora tocca a noi – a te e a me, a ciascuna e a ciascuno – seguire i passi di nostro Padre, nel modo più adeguato alle circostanze personali. (...) Desidero che valutiate, concretamente, come state praticando le indicazioni sulla temperanza che da qualche tempo vi sto dando, per aiutarvi a vivere delicatamente questa virtù.

Non consideratele, figli, come qualcosa di negativo. Al contrario,

vedetele come disposizioni che, se vissute con generosità e con gioia, alleggeriscono il peso della nostra anima e la rendono più capace di elevarsi - «*come quegli uccelli dal volo maestoso, che sembrano fissare il sole*» - fino alle profondità della vita interiore e dell'apostolato.

Esaminetevi con coraggio e sincerità: coltivo la temperanza in tutti i momenti della mia vita? Mortifico la vista con naturalezza, senza farlo notare ma per davvero, quando cammino per strada o leggo il giornale? Lotto contro la tendenza alla comodità? Evito di crearmi necessità? So mettere, «tra gli ingredienti del pasto, quello "squisito" della mortificazione»[3] e mi mortifico volontariamente nel bere? Mi lascio convincere dalla scusa che questo comportamento desterebbe sorpresa nel mio ambiente, nel mio circolo di amici, nei miei rapporti sociali?

Non perdere di vista, inoltre, che l'esempio di una vita sobria costituisce il *bonus odor Christi*<sup>[4]</sup> (il profumo di Cristo) che attrae altre anime. Molte persone, giovani e meno giovani, sono disgustate dalla vita facile, molle, senza rilievo umano né soprannaturale che conducono.

La testimonianza della nostra vita donata, l'ambiente dei nostri Centri o delle nostre case – un ambiente di austeriorità gioiosa, di esigenza e di comprensione allo stesso tempo, senza concessioni alla *faciloneria* –, finisce per diventare un magnete che attrae i più nobili, i più sinceri, coloro che desiderano fare cose grandi. E sono queste le persone di cui il Signore vuole servirsi per arrivare alla massa dell'umanità – ci interessano tutte le anime – con il nostro operato, a mo' di fermento.

---

[1] Cfr. Messale Romano, Mercoledì delle Ceneri, Vangelo (*Mt* 6, 1-6.16-18).

[2] Messale Romano, Mercoledì delle Ceneri, Orazione Colletta.

[3] San Josemaría, *Forgia*, n. 783.

[4] *2 Cor* 2, 15.

---

pdf | documento generato  
automaticamente da <https://opusdei.org/it/article/preparare-la-quaresima-con-il-beato-alvaro/>  
(08/01/2026)