

---

## **Papa Francesco: "digiunare è liberarci dalla saturazione di informazioni, vere o false"**

“Digiunare vuol dire liberare la nostra esistenza da quanto la ingombra, anche dalla saturazione di informazioni – vere o false – e prodotti di consumo, per aprire le porte del nostro cuore a Colui che viene a noi povero di tutto, ma pieno di grazia e di verità; il Figlio del Dio salvatore”. Lo scrive il Papa, nel messaggio per la Quaresima, sul tema: "Ecco, noi saliamo a Gerusalemme... (Mt 20,18). Quaresima: tempo per rinnovare fede, speranza e carità". “Facendo esperienza di una povertà accettata – spiega il Papa a proposito della prima delle tre pratiche quaresimali - chi digiuna si fa povero con i poveri e ‘accumula’ la ricchezza dell’amore ricevuto e condiviso. Così inteso e praticato, il digiuno aiuta ad amare Dio e il prossimo in quanto, come insegna San Tommaso d’Aquino, l’amore è un movimento che pone l’attenzione sull’altro considerandolo come un’unica cosa con sé stessi”. E ancora: "Il digiuno vissuto come esperienza di privazione porta quanti lo vivono in semplicità di cuore a riscoprire il dono di Dio e a comprendere la nostra realtà di creature a sua immagine e somiglianza, che in Lui trovano compimento. "Sperare con Lui e grazie a Lui - sostiene Francesco - vuol dire credere che la storia non si chiude sui nostri errori, sulle nostre violenze e ingiustizie e sul peccato che crocifigge l’Amore. Significa attingere dal suo cuore aperto il perdono del Padre".

M.Michela Nicolais