



INTRODUZIONE

In un mondo che corre senza sosta, dove il ritmo delle stagioni sembra interessare solo agli agricoltori e la spiritualità si riduce all'“istantaneo”, la Chiesa cattolica conserva nel suo grembo tesori di saggezza dimenticati. Uno di questi tesori è la tradizione delle **Tempori**: un'antica pratica liturgica, profondamente biblica, capace di trasformare la nostra relazione con Dio, con il creato, con il tempo... e con noi stessi.

Questo articolo non si limita a riscoprire questa gemma della Tradizione cattolica, ma ti invita a **riviverla**, a comprenderla e ad applicarla come vera guida spirituale. Perché in gioco non c'è una semplice devozione, ma **un modo di riconnettersi con l'ordine sacro dell'universo**.

CHE COSA SONO LE TEMPORI?

La parola “**Tempori**” deriva dal latino *quattuor tempora*, che significa “le quattro stagioni”. Sono **quattro momenti dell'anno** in cui la Chiesa dedica tre giorni consecutivi — mercoledì, venerdì e sabato — alla **preghiera, al digiuno e al ringraziamento**, segnando così il cambio delle stagioni e consacrando il tempo a Dio.

Questi giorni sono:

- **Tempori di Primavera** (attorno alla prima settimana di Quaresima)
- **Tempori d'Estate** (dopo Pentecoste)
- **Tempori d'Autunno** (dopo l'Esaltazione della Santa Croce, il 14 settembre)
- **Tempori d'Inverno** (nella terza settimana di Avvento)

Le Tempori sono considerate **tempi santi**, destinati a santificare il passaggio delle stagioni, offrire sacrifici a Dio, pregare per i frutti della terra e invocare vocazioni sacerdotali.

ORIGINE E RADICI BIBLICHE

Anche se la loro formulazione liturgica è di epoca cristiana, lo spirito delle Tempori nasce nell'Antico Testamento. Il popolo d'Israele viveva secondo il ritmo impresso da Dio nella



creazione: le feste agricole erano occasioni di culto, di ringraziamento e di penitenza.

«*C'è un momento per tutto, un tempo per ogni cosa sotto il cielo.*»

(Qoèlet 3,1)

Le Tempori sono dunque l'espressione cristiana di una **spiritualità del tempo**. Dal IV secolo, soprattutto a Roma, i cristiani iniziarono a celebrarle per rendere grazie dei raccolti, chiedere benedizioni per le nuove stagioni, fare penitenza e, successivamente, per ordinare sacerdoti.

Queste pratiche furono codificate da **papa San Gregorio Magno** (VI secolo), diventando **un'abitudine universale nella Chiesa romana** per secoli.

SIGNIFICATO TEOLOGICO

1. Il Tempo come Dono Sacro

Il mondo moderno vede il tempo come una linea retta, una risorsa da consumare o perdere. Ma la visione cristiana, profondamente radicata nella liturgia, vede il tempo come **un dono sacro di Dio**. L'anno liturgico non è ripetizione vuota, ma **un cammino di santificazione**.

Le Tempori ci insegnano che **ogni stagione ha un senso spirituale**:

- La primavera è rinascita.
- L'estate è pienezza.
- L'autunno è offerta.
- L'inverno è silenzio e attesa.

Con esse, **benediciamo il tempo**, lo consacriamo, lo orientiamo verso Dio.



2. Digiuno e Penitenza: Ristabilire l'Ordine Interiore

Le Tempori prevedono anche **il digiuno**, una pratica quasi scomparsa nella vita cattolica di oggi. Tuttavia, il digiuno non è una punizione, ma **una medicina per l'anima**. Ci libera dalla tirannia del corpo, ci apre al prossimo e ci dispone all'ascolto della voce di Dio.

«Questa specie di demòni non si può scacciare in alcun modo, se non con la preghiera e il digiuno.»
(Marco 9,29)

Il digiuno delle Tempori, celebrato all'inizio di ogni stagione, è **un modo per purificarci e prepararci alle sfide spirituali e fisiche** del tempo che verrà. È una sorta di ricalibratura interiore che ci sintonizza con la volontà di Dio.

3. Preghiera per i Frutti della Terra e per le Vocazioni

Le Tempori sono anche un'espressione di **ringraziamento e supplica per i frutti della terra**, in un'epoca in cui la disconnessione dal creato ha generato crisi ecologiche e spirituali. Attraverso di esse ricordiamo che dipendiamo da Dio per il pane quotidiano.

Inoltre, tradizionalmente erano associate **all'ordinazione di nuovi sacerdoti**, diventando momenti di preghiera per le vocazioni e per la santità del clero.

Oggi più che mai, in un tempo di **scarsità di vocazioni e bisogno di sacerdoti santi**, questi giorni acquistano una nuova urgenza.

LE TEMPORI NELLA VITA MODERNA: HANNO ANCORA SENSO OGGI?

La risposta è decisa: **sì, più che mai**.



In un mondo in cui abbiamo perso la percezione del tempo come qualcosa di sacro, le Tempori ci aiutano a:

- **Riscoprire il valore del digiuno e della penitenza**
- **Ritrovare la bellezza dell'anno liturgico come cammino di santità**
- **Riconnetterci alla natura come opera di Dio, non come risorsa da sfruttare**
- **Pregare per le vocazioni e offrire piccoli sacrifici per esse**
- **Fermarci, fare un esame di coscienza e rinnovare le nostre intenzioni**

Molti cattolici, riscoprendo questa pratica, hanno iniziato a segnare le settimane delle Tempori sul calendario e a dedicare quei tre giorni a:

- **Digiunare (secondo le proprie possibilità)**
- **Evitare rumori inutili e cercare il silenzio**
- **Confessarsi e partecipare alla Messa**
- **Offrire preghiere per sacerdoti e seminaristi**
- **Ringraziare Dio per i doni ricevuti e chiedere benedizioni per la stagione futura**

COME CELEBRARE LE TEMPORI OGGI: GUIDA PRATICA

1. Cerca le date

Consulta un calendario liturgico tradizionale o cerca online. Anche se con la riforma del Vaticano II sono state rese "facoltative", **possono essere recuperate come devozione personale o comunitaria.**

2. Vivi i tre giorni con intenzione

- **Mercoledì:** Giorno di conversione. Inizia con un atto di umiltà. Esamina la tua vita e offri un digiuno moderato.
- **Venerdì:** In unione con Cristo crocifisso. Recita il Rosario, fai un'opera di carità e digiuna con maggiore intensità.
- **Sabato:** Giorno di Maria. Consacrati alla Vergine. Partecipa alla Messa, se possibile, e offri la giornata per i frutti spirituali della stagione che si apre.



3. Coinvolgi la tua famiglia o la tua comunità

Prega con altri. Insegna questa pratica ai tuoi figli. Invita la tua parrocchia a riscoprirla.

CONCLUSIONE: UN TEMPO PER GUARIRE

Le Tempori sono una bussola spirituale. Ci insegnano che **la vita ha stagioni, che l'anima ha cicli, che tutto deve essere consacrato a Dio**. Recuperarle non è un gesto nostalgico, ma profondamente profetico.

In un mondo che ha bisogno di guarigione, **digiuno, preghiera e gratitudine sono armi spirituali potenti**. E nella tradizione cattolica, quella sapienza era già lì. Basta tornare ad essa.

«*Ritornate a me con tutto il cuore, con digiuni, con pianti e lamenti.*»

(Gioele 2,12)

Torna alle Tempori!

Ricorda: Dio non vuole solo la tua anima. **Vuole il tuo tempo.**
Gli offrirai le stagioni della tua vita?

Sei pronto a celebrare le prossime Tempori?

Comincia con un gesto semplice: segna quei tre giorni sul tuo calendario.
Dedicaglieli. Vedrai come trasformerà il tuo tempo... e il tuo cuore.