

# Ascoltare e Digiunare

## La Quaresima come Tempo di Conversione

### Messaggio di Papa Leone XIV per la Quaresima 2026

#### ASCOLTARE



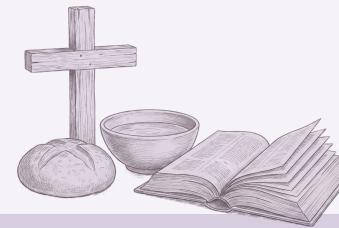
**La Quaresima è un tempo che ci invita a fare spazio alla Parola:**

- Perché diventi davvero un processo di ascolto
- Perché Dio ci insegni ad ascoltare come ascolta Lui
- Perché possiamo riconoscere il grido dei poveri e dei sofferenti

*“La disponibilità ad ascoltare è il primo segno con cui si manifesta il desiderio di entrare in relazione con l’altro.”*



#### DIGIUNARE



**Coinvolgendo il nostro corpo, il digiuno sostiene il nostro discernimento:**

- Mantiene vigile la nostra fame e sete di giustizia
- Orienta i nostri desideri verso Dio e verso il bene
- Per disarmare il nostro linguaggio ed astenerci da parole che feriscono il prossimo

*“Sforziamoci invece di imparare a misurare le parole e a coltivare la gentilezza.”*



#### INSIEME



**La Quaresima ci chiama a camminare come comunità:**

- In un “cammino condiviso” con le nostre parrocchie, famiglie e gruppi ecclesiali
- Dove si crea lo spazio per la voce dell’altro
- Perché la nostra conversione conduca a relazioni migliori e dialoghi più autentici

*“Impegniamoci affinché le nostre comunità diventino luoghi in cui il grido di chi soffre trovi accoglienza e l’ascolto generi cammini di liberazione.”*



Clicca qui e leggi il documento completo