

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