

DICASTERO PER IL SERVIZIO DELLO



SVILUPPO
UMANO
INTEGRALE

INTRODUZIONE
GENERALE

Sussidio QUARESIMA 2026



Ascoltare e digiunare

LA QUARESIMA COME TEMPO DI CONVERSIONE

Messaggio di Papa Leone XIV • Quaresima 2026

UN CAMMINO QUARESIMALE PER IMPARARE AD ASCOLTARE

Questo sussidio desidera accompagnare le comunità nel cammino della Quaresima 2026 (Anno A), proponendo un itinerario semplice e allo stesso tempo esigente: **tornare a imparare ad ascoltare.**

Viviamo immersi nel rumore, nella fretta e nelle parole vuote. Anche nella vita cristiana corriamo il rischio di parlare molto e ascoltare poco: Dio, gli altri e noi stessi. Per questo, il cammino quaresimale invita a **disarmare il linguaggio** ed **educare il cuore**, affinché la conversione non sia solo uno sforzo morale, ma un'esperienza di incontro.

Il percorso si ispira a un movimento progressivo:

- dal deserto all'ascolto,
- dall'ascolto alla luce,
- dalla luce alla vita nuova.

Ogni domenica propone un'esperienza umana e spirituale illuminata dalla Parola di Dio, accompagnata da gesti, domande e proposte concrete per la vita quotidiana.

COME UTILIZZARE QUESTO SUSSIDIO PASTORALE

Questo materiale non è pensato per essere utilizzato in modo integrale o letterale, ma come un aiuto pastorale flessibile. Si invitano i celebranti, le équipes liturgiche e gli animatori a discernere, selezionare e adattare i contenuti in base al contesto di ogni comunità.



Ascoltare e digiunare

LA QUARESIMA COME TEMPO DI CONVERSIONE

Messaggio di Papa Leone XIV • Quaresima 2026

In particolare:

- Le introduzioni e i suggerimenti liturgici possono essere abbreviati o riformulati.
- Le idee per l'omelia offrono spunti e linguaggi possibili, non testi da leggere così come sono.
- Le preghiere dei fedeli possono essere semplificate, curando sempre la chiarezza e il ritmo orante.
- Le proposte per bambini, giovani e adulti condividono uno stesso asse, ma non è necessario utilizzarle tutte.

Si raccomanda di curare la sobrietà dei segni, l'accessibilità del linguaggio e un clima di silenzio e di ascolto, evitando il sovraccarico di parole.

PER LE OMELIE

La Quaresima non è una corsa verso la Pasqua, ma un **cammino di ascolto**. Non ci chiede di fare di più, ma di togliere ciò che ingombra perché la Parola possa tornare a risuonare nel cuore.

Il ciclo delle domeniche di Quaresima 2026 (Anno A) ci accompagna attraverso immagini evangeliche forti e progressive: il deserto, il monte, il pozzo, la luce, la tomba, la croce. Non sono tappe morali, ma luoghi interiori che tutti, prima o poi, attraversiamo.

Gesù non ci precede come un maestro che spiega, ma come un compagno che abita con noi questi luoghi e li trasforma:

- entra nel **deserto** della confusione,
- sale sul **monte** della fiducia,
- si siede al **pozzo** della nostra sete,
- ridona **luce** agli sguardi stanchi,
- chiama fuori dalla **tomba** ciò che sembrava perduto,
- e infine tace sulla **croce**, affidandosi totalmente al Padre.



Ascoltare e digiunare

LA QUARESIMA COME TEMPO DI CONVERSIONE

Messaggio di Papa Leone XIV • Quaresima 2026

Le omelie di questo cammino non vogliono offrire risposte immediate, ma aprire spazi. Spazi di silenzio, di ascolto, di verità. Perché la conversione cristiana non nasce dalla paura o dallo sforzo, ma dall'**incontro con una Voce** che non accusa e non forza, ma chiama per nome.

Ogni domenica propone una parola-chiave e una chiamata semplice, possibile, concreta. Non eroismi, ma passi reali: ascoltare, fidarsi, riconoscere la sete, cambiare sguardo, tornare alla vita, imparare il silenzio dell'amore.

Questo percorso conduce lentamente al cuore della fede: scoprire che la libertà non è fare ciò che vogliamo, ma lasciarci amare fino in fondo.

L'obiettivo di questo cammino non è "fare di più", ma vivere più profondamente.

Se al termine della Quaresima avremo imparato ad ascoltare meglio, a giudicare di meno e a farci prossimi degli altri, questo sussidio avrà compiuto la sua missione.



Ascoltare e digiunare

LA QUARESIMA COME TEMPO DI CONVERSIONE

Messaggio di Papa Leone XIV • Quaresima 2026