

DICASTERO PER IL SERVIZIO DELLO



SVILUPPO
UMANO
INTEGRALE

PRIMA
DOMENICA

Sussidio QUARESIMA 2026

22 Febbraio



Ascoltare e digiunare

LA QUARESIMA COME TEMPO DI CONVERSIONE

Messaggio di Papa Leone XIV • Quaresima 2026

SPUNTI DI MEDITAZIONE PER LA CELEBRAZIONE DELLA SANTA MESSA

Introduzione

Abbiamo iniziato il cammino della Quaresima, un tempo per tornare all'essenziale. Lasciamoci condurre oggi nel deserto dell'ascolto. In questo silenzio, Dio ci ricorda chi siamo: figli amati. In mezzo a tante parole e rumori, la Quaresima ci apre uno spazio per lasciar parlare il cuore e scegliere la libertà.

Canti suggeriti

- Guidati nel deserto, Francesco Buttazzo
- Salmo 50, Rns
- O Dio Tu sei il mio Dio, Marco Frisina
- Purificami o Signore, Gelineau - Martorelli.
- Non di solo pane, Marco Frisina



Ascoltare e digiunare

LA QUARESIMA COME TEMPO DI CONVERSIONE

Messaggio di Papa Leone XIV • Quaresima 2026

Preghiera dei fedeli

1. Per la Chiesa: Perché impari ad ascoltare la voce di Dio e il grido del mondo. Preghiamo.
2. Per la pace e i governanti: Perché davanti alle tante guerre odierne, il Signore smuova le coscienze per costruire ponti dove oggi ci sono muri, rifiutando la rassegnazione fatalista. Preghiamo.
3. Per i giovani e gli adolescenti: Perché non si sentano schiacciati dalle aspettative degli adulti o dal vuoto esistenziale, ma trovino nella comunità testimoni autentici che li aiutino a scoprire il senso della loro vita. Preghiamo.
4. Per chi vive nel "deserto": Per chi sperimenta la solitudine, il fallimento o l'isolamento; perché la nostra carità si faccia vicinanza e condivisione reale della loro prova. Preghiamo.
5. Per la nostra comunità parrocchiale: Perché questa Quaresima ci aiuti a togliere le maschere dell'ipocrisia e a vivere la fede come un "incontro con una Persona", rendendoci cristiani semplici e veri. Preghiamo.

ORAZIONE SUL TEMA DEL GIORNO

Signore, vieni ad abitare nella mia casa
e guida il mio cammino.
Sii Tu la strada, la bussola e il vento forte sulle vele.
Dammi tutto ciò che mi porta a Te
toglimi ciò che mi allontana da Te,
affinché possa servirti con cuore autentico
in ogni fratello che incontro.



Ascoltare e digiunare

LA QUARESIMA COME TEMPO DI CONVERSIONE

Messaggio di Papa Leone XIV • Quaresima 2026

IDEE PER LE OMELIE

Approccio pastorale

Il Vangelo oggi ci conduce nel deserto. Il deserto non è una punizione: è un luogo senza distrazioni. Lì non possiamo più fingere. Gesù non va nel deserto per dimostrare di essere forte, ma per confermare chi è: Figlio amato del Padre. Ed è proprio questo che il tentatore cerca di spezzare: "Se sei Figlio di Dio...". Non mette in dubbio Dio, ma l'identità. Non attacca la fede, ma la fiducia.

Anche noi viviamo circondati da voci: la voce del successo, del consumo, del confronto, della paura. Sono voci che promettono molto, ma che non sanno dirci chi siamo.

La Quaresima è questo dono: imparare ad ascoltare una voce diversa, quella che non ci accusa, ma ci chiama per nome.

Per questo il vero digiuno non comincia dal piatto, ma dalla lingua e dalle orecchie:

- meno parole vuote, più ascolto;
- meno giudizio, più attenzione;
- meno rumore, più verità.

Questa settimana non ci viene chiesto nulla di eroico. Solo una cosa semplice: creare un piccolo deserto, un momento di silenzio in cui Dio possa tornare a parlarci al cuore. Lì scopriremo che non viviamo di solo pane, ma di una Parola che ci rende liberi.



Ascoltare e digiunare

LA QUARESIMA COME TEMPO DI CONVERSIONE

Messaggio di Papa Leone XIV • Quaresima 2026

Approccio biblico

Il deserto, per Gesù, non è solo luogo di prova, ma spazio di ascolto profondo della Parola ricevuta nel Battesimo: "Tu sei il mio Figlio amato". La tentazione di Satana è sempre la stessa: distogliere l'uomo da questa identità filiale, proponendo scorciatoie di possesso, potere e apparenza.

Gesù non risponde discutendo, ma ritornando alla Parola. Rifiuta il falso centro dell'ego per rimettere Dio al centro della vita. Vincere la tentazione non significa essere forti, ma fidarsi. È il salto della fede nelle mani di Dio, che sostiene senza offrire altre sicurezze.



MATERIALE PER I BAMBINI

Riflessione: Il deserto è un posto silenzioso dove Gesù è andato a parlare con il Suo Papà (Dio). Anche noi, a volte, abbiamo paura del silenzio perché ci annoiamo e non sappiamo cosa fare. Ma per parlare con qualcuno, per ascoltarlo bisogna far silenzio (se no... ci si parla sopra). Gesù è andato nel deserto per ascoltare suo Padre, che aveva tante cose da dirgli.

Attività:

- **L'angolo della preghiera** (che ogni settimana "abbelliremo" con qualche nuovo oggetto): Collocare un vasetto di terra. Spiegare che è un terreno arido che aspetta l'acqua (l'amore di Gesù) per fiorire.
- **Il gioco del silenzio:** Fare un minuto di silenzio totale per provare a "sentire" Dio nel cuore, scrivendo poi su un foglietto una parola di gentilezza da dire a qualcuno durante la settimana.



Ascoltare e digiunare

LA QUARESIMA COME TEMPO DI CONVERSIONE

Messaggio di Papa Leone XIV • Quaresima 2026

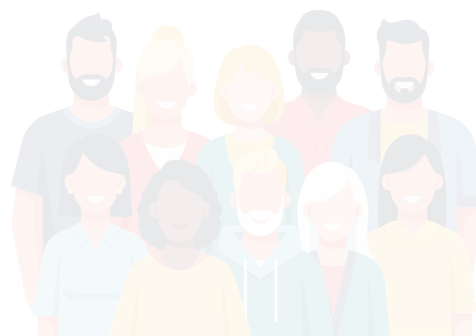


MATERIALE PER I GRUPPI GIOVANILI

Riflessione: Siamo circondati da modelli "light" e contenuti TikTok o Instagram che durano pochi secondi e faticiamo a soffermarci su idee e contenuti, a fare una riflessione profonda. La Quaresima ci propone 40 giorni di ascolto e preparazione verso la Pasqua. È un invito al deserto, al silenzio affinché la nostra vita abbia uno spessore più profondo. Gesù si prepara per la sua missione. Anche noi abbiamo una missione da scoprire e realizzare. Abbiamo dei momenti di silenzio? Cosa provocano in noi?

Attività "Digital detox": Fare un "digiuno dai social" per mezz'ora al giorno, dedicandola all'ascolto di un amico o alla lettura di un brano di Vangelo.

MATERIALE PER GLI ADULTI



Riflessione:

L'idolatria moderna non è solo il denaro, ma la frenesia che ci impedisce di essere "presenti" a noi stessi e agli altri. Siamo invitati a lasciarsi colpire dal dolore degli altri e a trasformarlo in azione. Il vero digiuno che Dio vuole è "sciogliere le catene ingiuste" e praticare l'"elemosina dell'ascolto" gratuito.

Attività:

- **L'incontro informale:** Durante la settimana, "intercettare" una persona del vicinato o un collega, chiedendo sinceramente "come stai?" e ascoltando senza fretta, senza pensare a cosa fare dopo. Questa proposta è parte del silenzio che siamo chiamati ad avere per accogliere l'altro (e l'Altro).

