



QUARTA
DOMENICA

Sussidio
QUARESIMA
2026

15 marzo



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

Fratelli e sorelle, in questa domenica Laetare, il cammino quaresimale ci regala uno sprazzo di luce. La parola chiave è "gioia". Come il cieco nato, siamo invitati a lasciarci toccare da Cristo per passare dalle tenebre dell'incredulità alla luce della fede. Non siamo qui per giudicare chi ha peccato, ma per permettere che le opere di Dio si manifestino in noi attraverso un ascolto autentico e un digiuno che ci libera dai pregiudizi.

Canti suggeriti

- Quale gioia, Rns
- Quale gioia è star con te, Rns
- Benedici il Signore, Marco Frisina
- Perchè tu sei con me, Gen Verde
- Tu, festa della luce
- Luce di verità, Rns
- Rallegrati Gerusalemme, 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, guidata dallo Spirito, sappia guardare ogni uomo con gli occhi di Dio, che non si ferma all'apparenza ma legge il cuore. Preghiamo.
2. **Per i perseguitati e gli oppressi:** Perché la luce di Cristo risplenda nelle tenebre della guerra e dell'ingiustizia, e i governanti abbiano il coraggio di compiere opere di pace. Preghiamo.
3. **Per chi vive nel "buio" esistenziale:** Per i giovani che soffrono solitudine o depressione; perché trovino nella nostra comunità testimoni credibili e una mano tesa che li rialzi; e che possano tornare a vedere la bellezza della vita. Preghiamo.
4. **Per noi qui riuniti:** Perché questo tempo di grazia ci aiuti a digiunare dal pessimismo e dalla scontentezza, riempiendoci di speranza e di gentilezza verso il prossimo. Preghiamo.
5. **Per i catecumeni:** Perché nel ricevere la luce di Cristo, scoprano la gioia di una vita nuova e diventino coraggiosi testimoni del Vangelo nelle strade del mondo. Preghiamo.

ORAZIONE SUL TEMA DEL GIORNO

Signore Gesù, luce del mondo, accostati alla nostra vita così com'è. Quando la stanchezza pesa e il senso sembra spegnersi, ricordaci che non siamo soli e che la tua vita nuova continua a germogliare. Entra nelle nostre cecità e insegnaci a guardare con speranza oltre ogni muro.



Ascoltare e digiunare

LA QUARESIMA COME TEMPO DI CONVERSIONE

Messaggio di Papa Leone XIV • Quaresima 2026

IDEE PER LE OMELIE

Approccio pastorale

Il Vangelo di oggi ci mette davanti a un paradosso: un uomo che non ha mai visto comincia a vedere, mentre molti che si ritengono illuminati restano prigionieri della loro cecità.

Davanti al cieco nato, la prima reazione non è la compassione, ma la domanda: "Chi ha peccato?" È una domanda che conosciamo bene. Quando incontriamo il dolore, spesso cerchiamo una spiegazione prima ancora di una presenza. Gesù rifiuta questo modo di guardare. Non cerca colpe, non analizza il passato, non pronuncia sentenze. Compie un gesto semplice, umile, quasi scomodo: si china, impasta fango, tocca gli occhi dell'uomo. È come se dicesse: la sofferenza non va spiegata, va abitata. La persona non va giudicata, va incontrata.

La Quaresima ci chiede proprio questo cambiamento di sguardo. Ci invita a un digiuno esigente: il digiuno del giudizio, delle etichette, delle parole che feriscono. E ci educa a uno sguardo che sa attendere, accompagnare, rispettare i tempi dell'altro.

Il cieco non vede subito tutto. Fa un cammino. Risponde con semplicità, resta fedele alla sua esperienza, cresce nella verità. Chi invece è convinto di vedere, si chiude sempre di più.

La gioia cristiana nasce qui: quando smettiamo di spiegare il buio degli altri e permettiamo a Dio di illuminarlo con la sua presenza.

Chiediamo oggi la grazia di occhi nuovi, capaci di riconoscere l'opera di Dio anche dove tutto sembra fragile. Perché vedere davvero non significa avere tutte le risposte, ma lasciarsi trasformare dalla luce che viene da Cristo.





Approccio biblico

Il racconto del cieco nato non è solo un miracolo, ma un vero itinerario di fede. È il passaggio dalla cecità alla luce, dalla marginalità alla comunione, dalla paura alla confessione di fede.

Il cieco all'inizio non conosce Gesù. Riceve da Lui un gesto e una parola: *"Va' a lavarti"*. Obbedisce senza comprendere tutto. Ed è proprio nell'obbedienza che inizia la guarigione.

La luce, nel Vangelo, non arriva mai tutta insieme. Cresce passo dopo passo, insieme alla fiducia.

Intorno a quest'uomo guarito, però, si crea resistenza. I farisei vedono il segno, ma non accettano che Dio agisca fuori dai loro schemi. La loro sicurezza diventa cecità.

Il simbolo del fango è decisivo: Dio sceglie ciò che è povero e fragile. La luce nasce dall'incontro tra la grazia e la nostra umanità.

Quando Gesù ritrova l'uomo guarito e gli chiede: *"Credi nel Figlio dell'uomo?"*, non lo interroga per metterlo alla prova, ma per portarlo alla pienezza della fede.

La vera cecità non è non vedere, ma rifiutare di fidarsi. La vera luce non è capire tutto, ma riconoscere Colui che ci ha aperto gli occhi.

In questa Quaresima, la Chiesa ci invita a camminare verso la Pasqua come figli della luce, accettando che Dio illumini la nostra vita anche attraverso ciò che è fragile e imperfetto.

Perché la fede non è possesso, ma relazione. E la luce che salva è sempre un dono da accogliere.

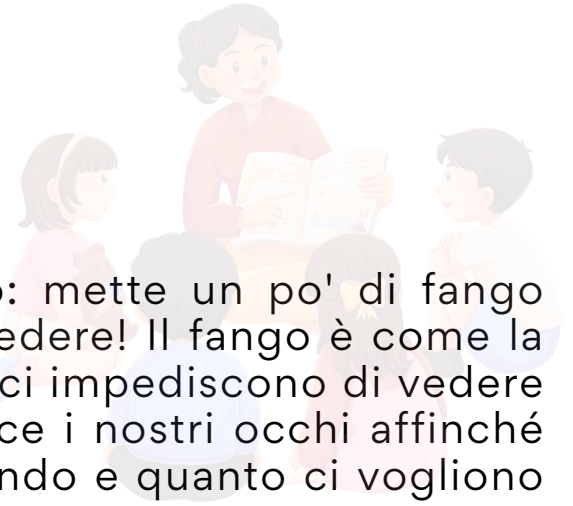


Ascoltare e digiunare

LA QUARESIMA COME TEMPO DI CONVERSIONE

Messaggio di Papa Leone XIV • Quaresima 2026

MATERIALE PER I BAMBINI



Riflessione: Gesù fa un gesto strano: mette un po' di fango sugli occhi di un cieco e lui torna a vedere! Il fango è come la nostra tristezza o i nostri capricci che ci impediscono di vedere il bene. Gesù, con il suo amore, pulisce i nostri occhi affinché possiamo vedere quanto è bello il mondo e quanto ci vogliono bene gli altri.

Attività:

- **Il segno della candela:** Accendere una candela nell'angolo della preghiera per confermare che Gesù è la nostra luce.
- **Disegno "occhi nuovi":** Disegnare un paio di occhiali colorati e, dentro le lenti, scrivere o disegnare una cosa bella che abbiamo "visto" o scoperto in un amico durante la settimana.

MATERIALE PER I GRUPPI GIOVANILI

Riflessione: Viviamo bombardati da immagini "perfette" sui social, ma spesso siamo ciechi di fronte alla realtà. Siamo esposti a tante informazioni, ma non sempre riusciamo a fermarci per comprenderle. La Quaresima ci sfida ad aprire i nostri occhi per poi portare la luce dove c'è buio. Sei disposto a lasciarti "sporcare" dal fango di Gesù per vedere davvero chi sei e per vedere meglio la realtà che ti circonda?

Attività:

- **Digital detox per la luce:** Dedicare 15 minuti di silenzio senza smartphone per "scavare" sotto la crosta della superficie e trovare la verità di Dio che è in noi.
- **Test:** Confrontarsi in gruppo sull'uso dei social che ognuno fa, cosa facciamo vedere di noi stessi, come agiamo davanti a quello che pubblicano gli altri.



Ascoltare e digiunare

LA QUARESIMA COME TEMPO DI CONVERSIONE

Messaggio di Papa Leone XIV • Quaresima 2026



MATERIALE PER GLI ADULTI

Riflessione:

Il rischio dei "vedenti" è credere di non aver bisogno di nulla e di nessuno. A volte anche ci adattiamo a una vita mediocre senza senso profondo. Siamo chiamati a lasciare che il dolore degli altri ci tocchi e trasformi la nostra indifferenza in azione luminosa.

Attività:

- L'Incontro dei volti: Durante questa settimana, prova a "fermarti" davanti a una persona che solitamente incroci con indifferenza (un vicino di casa, il cassiere del supermercato, un collega silenzioso). Cerca di guardarla negli occhi e, se possibile, scambia una parola che non sia solo formale. L'obiettivo è passare dal "vedere" le persone in base al lavoro che fanno o al servizio che offrono al "riconoscere" in loro il volto di Cristo, trasformando la cecità dell'abitudine in luce di accoglienza.
- Revisione di vita: Immedesimandosi con il cieco, chiedersi in coppia o in gruppo: Quali sono le situazioni 'chiuse' o senza uscita che oggi devo affidare a Gesù perché diventino luce? Quali sono le realtà (della mia vita o del mondo) nelle quali "ho perso la speranza"?



Ascoltare e digiunare

LA QUARESIMA COME TEMPO DI CONVERSIONE

Messaggio di Papa Leone XIV • Quaresima 2026

Questi sussidi sono stati realizzati con il supporto della
Fondazione Hilton, nell'ambito del *Sister's Project*