

DICASTERO PER IL SERVIZIO DELLO



SVILUPPO
UMANO
INTEGRALE

QUINTA
DOMENICA

Sussidio QUARESIMA 2026

22 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

Oggi il Vangelo ci presenta un Dio che non fugge dal dolore. Gesù piange, si commuove ed entra nella tomba del suo amico. Non viene a negare la morte, ma a dirci che non ha l'ultima parola. Ci sono momenti in cui anche noi ci sentiamo chiusi, senza via d'uscita. Gesù non ci grida da fuori: entra e ci chiama per nome. La Quaresima arriva qui al suo punto più alto: lasciarci chiamare per nome e tornare alla vita.

Canti suggeriti

- Signore della vita, Ricci
- Un cuore nuovo, Buttazzo
- Vieni al Signor, Rns
- Chi ci separerà?, Marco Frisina
- Dov'è carità e amore



Ascoltare e digiunare

LA QUARESIMA COME TEMPO DI CONVERSIONE

Messaggio di Papa Leone XIV • Quaresima 2026

Preghiera dei fedeli

1. **Per la Chiesa:** Perché sia testimone credibile che Gesù è la risurrezione e la vita, portando speranza nelle "periferie della morte" e della disperazione. Preghiamo.
2. **Per i governanti e la pace:** Perché davanti alle ingiustizie e alle disuguaglianze, abbiano il coraggio di scegliere la vita e le strade che conducono alla giustizia e alla pace. Preghiamo.
3. **Per chi è stato o è vicino alla morte:** Per i malati terminali, per chi ha tentato il suicidio e per chi è condannato a morte; perché sentano la carezza del Signore che li chiama per nome. Preghiamo.
4. **Per i catecumeni:** Perché nel ricevere il dono della fede sentano che la loro storia è aperta a un orizzonte di vita eterna e di gioia. Preghiamo.
5. **Per la nostra comunità:** Perché impariamo a digiunare dai giudizi che uccidono e a nutrirci della Parola che risuscita, diventando strumenti di vita per i fratelli. Preghiamo.

ORAZIONE SUL TEMA DEL GIORNO

Signore Gesù, le tue lacrime abbracciano il nostro dolore e la tua voce ci chiama alla vita. Dacci tutto ciò che ci porta a Te e toglici ciò che ci allontana da Te, affinché possiamo uscire dalle nostre oscurità e testimoniare con gioia che Tu sei la Risurrezione e la Vita, oggi e sempre.



Ascoltare e digiunare

LA QUARESIMA COME TEMPO DI CONVERSIONE

Messaggio di Papa Leone XIV • Quaresima 2026

IDEE PER LE OMELIE

Approccio pastorale

Gesù non arriva in tempo. Lazzaro è già morto. E questo ci disorienta, perché tutti, prima o poi, facciamo esperienza di un Dio che sembra arrivare tardi.

Ci sono situazioni chiuse, parole non dette, relazioni spezzate, dolori che non hanno avuto risposta. E il Vangelo non li nega. Gesù non evita il dolore: piange, si commuove, entra nella tomba dell'amico.

La fede cristiana non è credere che il dolore non esista, ma rifiutare di pensare che sia definitivo. Dentro ogni sepolcro, Gesù continua a pronunciare una parola che attraversa i secoli: "Vieni fuori".

La Quaresima arriva qui al suo punto più alto: non con una spiegazione, ma con una chiamata. Lasciarsi chiamare per nome e tornare alla vita, anche quando tutto sembra perduto.



Approccio biblico

Nel racconto di Lazzaro, Gesù rivela insieme la sua umanità e la sua divinità. Piange come uomo, comanda come Signore della vita.

La domanda rivolta a Marta – "Credi tu questo?" – non è una prova teologica, ma un appello alla fiducia. Credere non significa capire tutto, ma affidarsi.

Lazzaro che esce dal sepolcro è icona della nuova creazione: Dio non cancella la morte, ma la attraversa e la trasforma. L'Amore è più forte di ogni pietra e può ancora aprire vie dove noi vediamo solo la fine.

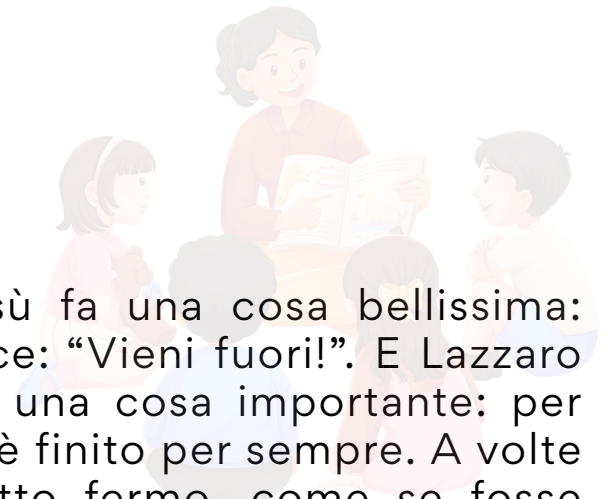


Ascoltare e digiunare

LA QUARESIMA COME TEMPO DI CONVERSIONE

Messaggio di Papa Leone XIV • Quaresima 2026

MATERIALE PER I BAMBINI



Riflessione: Oggi nel Vangelo Gesù fa una cosa bellissima: chiama Lazzaro, suo amico, e gli dice: “Vieni fuori!”. E Lazzaro torna alla vita. Questo ci fa capire una cosa importante: per Gesù niente è troppo triste e niente è finito per sempre. A volte anche nel nostro cuore sembra tutto fermo, come se fosse inverno: una tristezza, un capriccio, una rabbia che pesano come un sasso. Gesù viene vicino a noi come con Lazzaro e ci dice: “Vieni fuori, c’è vita per te.” Per questo mettiamo dei fiori vicino all’angolo della preghiera, per confermarci che con Gesù la vita rifiorisce sempre. E prendiamo un sasso per lasciare lontano ciò che rende il nostro cuore triste o pesante. Così facciamo spazio alla gioia di Gesù che ci vuole vivi, liberi e felici.

Attività:

- **L’Angolo della preghiera:** Collocare un mazzo di fiori freschi per far presente che la vita rifiorisce sempre dopo l’inverno.
- **Il grido della vita:** Scrivere su un sasso il nome di un "capriccio" o di una tristezza che vogliamo lasciare fuori dal cuore, e poi spostare il sasso lontano dall'angolo della preghiera, facendo spazio alla gioia di Gesù.



Ascoltare e digiunare

LA QUARESIMA COME TEMPO DI CONVERSIONE

Messaggio di Papa Leone XIV • Quaresima 2026

MATERIALE PER I GRUPPI GIOVANILI

Riflessione

Nel Vangelo di oggi contempliamo Gesù che arriva quando Lazzaro è già morto. Arriva tardi, almeno secondo i nostri tempi. Marta e Maria non nascondono la loro delusione: “Se tu fossi stato qui...”. È una frase che, a volte, anche noi ripetiamo nel nostro intimo. Quando qualcosa si chiude, quando una preghiera resta senza risposta.

Gesù non corregge questa fatica, non la giudica. Resta, ascolta, e piange. Prima di ogni miracolo, c'è un Dio che accoglie le nostre domande.

Oggi non cerchiamo risposte, ma diciamo la verità. Perché anche quando Dio sembra in ritardo, non smette mai di venire verso di noi.

Attività:

• “Quando Dio sembra in ritardo”

Domande guida (a piccoli gruppi):

- Ti è mai sembrato che Dio arrivasse “in ritardo”?
- Quale situazione oggi senti chiusa, senza via d'uscita?
- Chi è per te una “Marta” o una “Maria” (chi spera, chi protesta)?

L'obiettivo dell'attività é quello di ascoltare, senza dare risposte. Alla fine si chiude con la frase: “Gesù non arriva sempre quando vogliamo, ma non manca mai all'appuntamento.”



Ascoltare e digiunare

LA QUARESIMA COME TEMPO DI CONVERSIONE

Messaggio di Papa Leone XIV • Quaresima 2026

MATERIALE PER GLI ADULTI



Riflessione

Nel Vangelo di oggi incontriamo due sorelle, Marta e Maria. Amano entrambe Gesù, ma reagiscono in modo diverso davanti al dolore. Marta va incontro a Gesù con parole lucide e ferite: crede, ma porta dentro una domanda che brucia. Maria resta ferma, chiusa nel pianto, senza parole. Gesù non corregge nessuna delle due. Non chiede a Marta di essere meno dura e non chiede a Maria di essere più forte. Resta con entrambe, ascolta entrambe, e chiama alla vita.

Questo Vangelo ci dice che non esiste un modo giusto di soffrire, ma esiste un Dio che entra in ogni forma di dolore. Per questo oggi non cerchiamo spiegazioni, ma riconosciamo chi siamo davanti a Dio e impariamo a fare, con gli altri, ciò che Gesù fa con noi: stare, ascoltare, non fuggire.

Attività

- **“Marta e Maria dentro di noi”.** In piccoli gruppi condividere queste domande:
 - In quali momenti mi riconosco in Marta (lucido, ma ferito)?
 - Quando invece sono Maria (bloccato dal dolore)?
 - Quale parola di Gesù oggi mi raggiunge di più?
- **L’incontro informale:** Questa settimana, "intercettare" intenzionalmente una persona che soffre o che si è allontanata dalla Chiesa, chiedendole sinceramente "come stai?" e ascoltando il suo rapporto con Dio.



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*