

DICASTERO PER IL SERVIZIO DELLO



SVILUPPO
UMANO
INTEGRALE

SECONDA
DOMENICA

Sussidio
QUARESIMA
2026

1 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 seconda tappa del cammino quaresimale, la Parola di Dio ci invita a metterci in movimento. Ad Abramo viene detto: "Esci dalla tua terra". Ai discepoli, sul monte Tabor, viene chiesto di alzare lo sguardo per contemplare la gloria di Gesù. Questo è il tempo favorevole per un ascolto profondo del Figlio amato e per vivere una comunione che trasfigura la vita.

Lasciamo le valli delle nostre abitudini e saliamo sul monte dell'incontro, perché solo chi si lascia illuminare può tornare nel quotidiano con uno sguardo nuovo.

Canti suggeriti

- La trasfigurazione, Marco Frisina
- Il Signore mia luce, Marco Frisina
- Il Signore è la mia salvezza, Pietro Ferrante



Preghiera dei fedeli

1. **Per la Chiesa:** Perché sia come il monte Tabor, un luogo di luce e di accoglienza dove ogni uomo e ogni donna possano ascoltare la voce del Figlio amato e sentirsi parte di una vera comunione. Preghiamo.
2. **Per i governanti e per la pace:** Perché, sull'esempio di Abramo, abbiano il coraggio di uscire dalle logiche del potere e della guerra per costruire ponti di speranza. Preghiamo.
3. **Per i catecumeni e chi cerca Dio:** Perché nel cammino verso la Pasqua scoprano che Gesù è la sorgente che disseta ogni sete e la luce che vince ogni oscurità. Preghiamo.
4. **Per i giovani:** Perché non temano la fatica della salita e, sostenuti dalla comunità, sappiano rispondere con gioia alla propria vocazione unica e originale. Preghiamo.
5. **Per la nostra comunità:** Perché impariamo a lasciarci trasfigurare da Gesù e a far risplendere, nella vita quotidiana, la bellezza dei cristiani autentici. Preghiamo.

ORAZIONE SUL TEMA DEL GIORNO

Signore, vedi come l'anima nostra attende Te, nostro aiuto e nostro scudo. Donaci tutto ciò che ci conduce a Te e toglici ciò che ci allontana da Te. Fa' che, come Abramo, camminiamo con fiducia verso la terra che ci indicherai, e che la luce del Tuo volto risplenda nei nostri occhi, anche nelle valli oscure del dolore.



Ascoltare e digiunare

LA QUARESIMA COME TEMPO DI CONVERSIONE

Messaggio di Papa Leone XIV • Quaresima 2026

IDEE PER LE OMELIE

Approccio pastorale

La Quaresima 2026 ci pone davanti all'urgenza del cambiamento. Abramo non sa dove andrà, ma sa con Chi cammina. Anche noi, spesso, siamo pieni di sicurezze materiali e poveri di fiducia in Dio.

La Trasfigurazione non è un'evasione dalla realtà, ma un dono che fortifica la fede per affrontare la strada. C'è una salita da compiere: uscire dalle comodità e dalla nostra zona di comfort per incontrare il Volto luminoso di Gesù. Ma non basta se poi, come i discepoli, vogliamo fermarci, piantare tende e trattenere la bellezza perché la fede non è possesso: è relazione che rimette in cammino. Dopo il monte, c'è la città. Dopo la luce, la strada. È lì che siamo chiamati a tornare, portando negli occhi ciò che abbiamo contemplato.



Approccio biblico

Il monte Tabor è un anticipo della nuova Creazione, un sabato definitivo che rivela il destino dell'uomo. Eppure, questa luce arriva subito dopo l'annuncio della Passione.

Qui emerge il grande paradosso della fede: per guadagnare la vita bisogna avere il coraggio di "perderla". Abramo lascia la sua terra per diventare benedizione universale. Gesù sale sul monte per rivelare che il soffrire non ha l'ultima parola.

La luce della Trasfigurazione ci ricorda che siamo figli amati, chiamati a un salto di fiducia nelle mani del Padre, che ci afferra anche quando il cammino diventa incerto.



Ascoltare e digiunare

LA QUARESIMA COME TEMPO DI CONVERSIONE

Messaggio di Papa Leone XIV • Quaresima 2026

MATERIALE PER I BAMBINI

Riflessione: Gesù porta i suoi amici su un monte e diventa luminosissimo, come il sole! È la luce del Battesimo che molti bambini hanno già ricevuto. Quando seguiamo Gesù, anche noi diventiamo piccoli soli che portano gioia agli altri. Come Abramo, siamo "viaggiatori" che seguono la bussola dell'amore di Dio.

Attività:

- **L'angolo della preghiera** Aggiungere una candela accesa, spiegando che la luce di Gesù scaccia ogni paura.
- **Il disegno della luce:** Disegnare un sole grande e scrivere, in ogni raggio, il nome di una persona a cui vogliamo portare un po' di luce durante la settimana.

MATERIALE PER I GRUPPI GIOVANILI

Riflessione: Sei disposto a lasciare la tua "zona di comfort"? Abramo ha avuto il coraggio di un vero salto di fiducia. Ha lasciato casa, terra e si è messo in cammino.

In un mondo che ci rende superficiali, la Trasfigurazione ci chiama all'autenticità: non essere una fotocopia, ma un originale amato da Dio.

Attività:

- **Revisione di vita:** individuare le "terre" da lasciare (abitudini, dipendenze, pigrizie) per vivere nella libertà.
- **Autovalutazione spirituale:** riflettere sul proprio cammino di preghiera e di vita comunitaria per ritrovare equilibrio e profondità.



MATERIALE PER GLI ADULTI

Riflessione:

La tentazione di Pietro è voler fermare l'istante bello. Anche noi cerchiamo talvolta un cristianesimo senza scosse. Ma la Trasfigurazione ci insegna che il vero culto si vive scendendo dal monte per servire i fratelli, portando luce nelle nostre città e nei luoghi del dolore.

Attività:

- **L'incontro dei volti:** cercare durante la settimana il volto di Gesù in chi è emarginato o solo, offrendo tempo, ascolto e dignità.
- **Lectio divina condivisa:** leggere il brano della Trasfigurazione e chiedersi insieme: "Quale parte della nostra vita ha bisogno di essere illuminata da Gesù?"



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*